

# 波士顿公园

# 夏季

## 健身系列活动

2023年5月7日 - 9月2日



查看网站了解详情

[boston.gov/fitness](https://boston.gov/fitness)

	时间	课程	地点, 社区
星期日	早上 8:00 早上 9:00	高强度间隔训练 力量和体能训练	网上课程 Ronan Park, Dorchester
星期一	下午 5:00 下午 5:00 下午 6:00 下午 6:00 下午 6:00	瑜伽 健身舞蹈 力量和体能训练 Kick It by Eliza (有氧搏击操) 瑜伽	Winthrop Square, Charlestown 网上课程 Christopher Columbus Park, 北区 Brighton Common, Allston-Brighton Adams Park, Roslindale
星期二	下午 6:00 下午 6:00 下午 6:30 下午 7:00	非洲旋律有氧燃脂操 Salsa 初级健身舞 尊巴舞 瑜伽	Marcella Playground, Roxbury Peters Park, 南区 Almont Park, Mattapan 网上课程
星期三	早上 7:30 下午 6:00 下午 6:00 下午 6:30 下午 6:30	太极拳 瑜伽 击鼓健身 非洲旋律舞蹈 排舞	Elliot Norton Park, 唐人街 Medal of Honor Park, 南波士顿 Mission Hill Playground, Mission Hill (Tremont St. 街) 网上课程 Franklin Park, Dorchester (高尔夫俱乐部附近)
星期四	早上 7:00 早上 10:00 下午 6:00 下午 6:00 下午 6:00	力量和体能训练 椅子瑜伽 尊巴韵律棒塑形舞 瑜伽 尊巴舞	网上课程 Symphony Park, Fenway Billings Field, West Roxbury Boston Common, 市中心 Mozart Park, Jamaica Plain
星期五	中午 12:00	椅子瑜伽	网上课程
星期六	早上 9:00 早上 10:00 早上 10:00	所有等级集中训练 家庭尊巴舞 尊巴舞	Ross Playground, Hyde Park LoPresti Park, East Boston (篮球场) 网上课程

不开设任何课程: 5月29日、6月19日和7月4日



@bosparcsdept

@healthyboston



CITY of BOSTON



Parks and Recreation

