

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
▼メルマガ配信希望の方はコチラから▼ 			体幹トレーニング & 筋膜リリース 10:30 - 11:30 (堅川)	9月から 猿江恩賜公園の 「ノルディックウォーキング」 開始時間を1時間早めて再開します!!	ノルディック ウォーキング 9:30 - 10:30 (猿江)	ナイトラン ～船堀タワーへ行こう～ 19:00 - 21:00 (堅川) ★
		ナイトノルディック 19:30 - 20:30 (堅川)	ランニング (ペーシック5km) 19:30 - 20:30 (堅川)			
8	9	10	11	12	13	14
		ナイトノルディック 19:30 - 20:30 (堅川)	体幹トレーニング & 筋膜リリース 10:30 - 11:30 (堅川)		ノルディック ウォーキング 9:30 - 10:30 (猿江)	グリーンヨガ 18:00 - 19:00 (大島) ★
			ランニング (ペーシック5km) 19:30 - 20:30 (堅川)			
15	16	17	18	19	20	21
		ナイトノルディック 19:30 - 20:30 (堅川)	体幹トレーニング & 筋膜リリース 10:30 - 11:30 (堅川)		ノルディック ウォーキング 9:30 - 10:30 (猿江)	
			ランニング (ペーシック5km) 19:30 - 20:30 (堅川)		★ キャンドルナイトヨガ 19:30 - 20:30 (堅川)	
22	23	24	25	26	27	28
		ナイトノルディック 19:30 - 20:30 (堅川)	体幹トレーニング & 筋膜リリース 10:30 - 11:30 (堅川)		ノルディック ウォーキング 9:30 - 10:30 (猿江)	
			ランニング (チャレンジ8km) 19:30 - 21:00 (堅川) ★			
29	30					

500
1回500円でご参加いただけます。(保険・レンタル代込み)
特別プログラムのみ料金異なる場合がございますので、
詳しくはお問い合わせください。
【特別プログラム】
定期プログラムとは異なる内容ですので、是非この機会にご参加ください。
2019年10月より一部料金改定を行います。

お知らせ

9月の猛暑時期については、熱中症の危険回避の為、
日中のプログラム開催は控えさせていただきます。
ご理解賜りますようお願い致します。

グリーンヨガ

[日時] 9月14日(土) 18:00 ~ 19:00
[集合・解散] 大島小松川公園サービスセンター前
[開催場所] 大島小松川公園
[参加費] 500円 (レンタルマット代込)
[持ち物] 運動に適したウエア、飲み物、汗拭きタオル

キャンドルナイトヨガ

[日時] 9月20日(金) 19:30 ~ 20:30
[集合・解散] 堅川河川敷公園クラブハウス
[開催場所] 堅川河川敷公園フットサルコート内
[参加費] 500円 (レンタルマット代込)
[持ち物] 運動に適したウエア、飲み物、汗拭きタオル

ナイトノルディック

[日時] 毎週水曜日 19:30 ~ 20:30
[集合・解散] 堅川河川敷公園クラブハウス前
[参加費] 500円 (レンタルポール無料)
[持ち物] 運動に適したウエア、シューズ、飲み物、
リュックまたはポーチ、汗拭きタオル

ナイトラン～船堀タワーへ行こう～

[日時] 9月7日(土) 19:00 ~ 21:00
[集合・解散] 堅川河川敷公園クラブハウス
[訪問地] 船堀タワー
[参加費] 500円
[持ち物] 運動に適したウエア、シューズ、
飲み物、汗拭きタオル

体幹トレーニング&筋膜リリース

[日時] 毎週水曜日 10:30 ~ 11:30
[集合・解散] 堅川河川敷公園クラブハウス
[開催場所] 堅川河川敷公園フットサルコート内
※雨天の場合はクラブハウス内にて開催致します
[参加費] 500円
[持ち物] 運動に適したウエア、シューズ、飲み物、
リュックまたはポーチ、汗拭きタオル
※マットはこちらでご用意致します

ランニング(ペーシック5Km)

[日時] 毎週水曜日 19:30 ~ 20:30
[集合・解散] 堅川河川敷公園クラブハウス前
[参加費] 500円
[持ち物] 運動に適したウエア、シューズ、
飲み物、汗拭きタオル

【注意事項】

雨天の場合は、中止となります。
中止の場合は予約時に登録するメールまたは電話番号にご連絡致します。

▼WEB予約はコチラ▼



猿江恩賜公園
03-3631-9732

亀戸中央公園
03-3636-2558

大島小松川公園
03-3636-9365

堅川河川敷公園
03-5875-1771

【予約申込方法】

内容・実施場所・予約申込方法はホームページをご覧ください。
または、各公園サービスセンターへお問い合わせください。

アウトドアフィットネス TOKYO EAST PARK
http://tokyo-eastpark/outdoor/