

アウトドアフィットネス Tokyo East 5月プログラムスケジュール



月	火	水 1	木 2	金 3	土 4	日 5
		ほぐして整う筋膜リリース ～柔軟性UPコリ解消に～ 9:30-10:30 (猿江)		ノルディックウォーキング ～木場公園方面～ 10:00-11:00 (猿江)		かけっこ教室 ～小学生対象～ 10:00-11:00 (大島)
		ストレッチ& おでかけウォーク ～体力UPリフレッシュ～ 11:00-12:30 (猿江)				
6	7 パークヨガ ～心と体リフレッシュ～ 10:00-11:00 (亀戸)	ほぐして整う筋膜リリース ～柔軟性UPコリ解消に～ 9:30-10:30 (猿江)	9	10 ノルディックウォーキング ～扇橋閘門往復コース～ 10:00-11:00 (猿江)	11 オンラインヨガ (身体ケアヨガ) 10:00-10:45 ※無料登録で参加可	12 
	ノルディックウォーキング 14:00-15:00 (大島)					
13	14 ノルディックウォーキング 10:00-11:00 (亀戸)	ほぐして整う筋膜リリース ～柔軟性UPコリ解消に～ 9:30-10:30 (猿江)	16	17 ノルディックウォーキング ～スカイツリー方面～ 10:00-11:00 (猿江)	18	19 ランニング教室 ～フォームチェック 動き作り～ 10:00-11:00 (猿江)
	パークヨガ ～心と体リフレッシュ～ 14:00-15:00 (大島)					
20	21 パークヨガ ～心と体リフレッシュ～ 10:00-11:00 (亀戸)	ほぐして整う筋膜リリース ～柔軟性UPコリ解消に～ 9:30-10:30 (猿江)	23	24 ノルディックウォーキング ～竪川河川敷公園往復～ 10:00-11:00 (猿江)	25 イベントウォーキング ～清澄庭園まで～ 10:00-12:00 (猿江)	26
	ノルディックウォーキング 14:00-15:00 (大島)			オンラインヨガ (きれいになる70-80) 10:00-10:45 ※無料登録で参加可	5月の特別プログラム情報！ ●5月01日(水) 11:00～12:30 ストレッチ&おでかけウォーク 猿江～大島小松川公園・旧中川方面 途中で、スイーツショップにも立ちよります♪ ●5月05日(日) 10:00～11:00 かけっこ教室～大島小松川公園にて開催！～ 運動会のシーズンがやってきました！自然豊かな公園で 走り方をきわめよう！杉村先生が楽しく丁寧に教えてく れます。	
27	28 ノルディックウォーキング 10:00-11:00 (亀戸)	ほぐして整う筋膜リリース ～柔軟性UPコリ解消に～ 9:30-10:30 (猿江)	30	31 ノルディックウォーキング ～コースお楽しみ会～ 10:00-11:00 (猿江)		
	パークヨガ ～心と体リフレッシュ～ 14:00-15:00 (大島)					

【参加費】

1回500円（保険・レンタル代込み）でご参加いただけます。
当日現金にてお支払いください。

【予約申込方法】

●24時間受付！便利なWEB予約

QRコードより、予約サイトをご覧の上
ご希望のプログラムをお申込みください
※プログラムの急な変更や休講の場合は
ご登録時のメールへご連絡いたします。

WEB予約はこちらから→



●お電話でのご予約・お問い合わせ

各開催公園にお電話でお問い合わせください。

費用0円！
無料会員登録のみ！

アウトドアフィットネス Tokyo East Park 会員登録募集中！

【登録のメリット】

- ①月2回、ヨガやピラティスのオンラインクラスが無料受講可能！
- ②翌月のプログラムのお知らせが届く！
- ③アプリですぐに予約・キャンセルができる！



会員登録はこちらから→



アウトドアフィットネス Tokyo East Park 公式Facebook



雨天中止等 などの
最新情報をお知らせ



3 すべての人に
健康と福祉を



大島小松川公園

03-3636-9365

猿江恩賜公園

03-3631-9732

亀戸中央公園

03-3636-2558