



日	月	火	水	木	金	土
秋のアウトドアフィットネス体験フェスタ開催! 10/17 10:00~11:00 アウトドアが最適なシーズンがやってきました! 半年に一度開催しているアウトドアフィットネス体験フェスタ。今回はヨガ、ノルディックウォーキング、ランニングに加えてお子様も楽しんでいただけるかけっこ教室、スラックラインもご用意しました。この機会にぜひご参加下さい!!				1	2 はじめてのノルディックウォーキング 10:30 - 11:30 (堅川) ナイトヨガ 19:30 - 20:30 (堅川)	3 ★ 親子かけっこ教室 10:00 - 11:00 (堅川)
4 	5	6	7 体幹トレーニング&筋膜リリース 10:30 - 11:30 (堅川) ランニング(ベーシック5km) 19:30 - 20:30 (堅川)	8	9 はじめてのノルディックウォーキング 10:30 - 11:30 (堅川) ナイトヨガ 19:30 - 20:30 (堅川)	10 ★ ランニング教室 10:00 - 11:00 (堅川)
11	12	13	14 体幹トレーニング&筋膜リリース 10:30 - 11:30 (堅川) ランニング(ベーシック5km) 19:30 - 20:30 (堅川)	15	16 ★ スラックライン 10:30~11:30 (堅川) ナイトヨガ 19:30 - 20:30 (堅川)	17 ☆ アウトドアフィットネス体験フェスタ 10:00 - 12:00 (堅川)
18 	19	20	21 体幹トレーニング&筋膜リリース 10:30 - 11:30 (堅川) ランニング(ベーシック5km) 19:30 - 20:30 (堅川)	22	23 ノルディックウォーキング 10:00~11:00 (猿江) ナイトヨガ 19:30 - 20:30 (堅川)	24 
25 ★ Park to Parkウォーキング 10:00 - 12:00 (堅川)	26	27	28 体幹トレーニング&筋膜リリース 10:30 - 11:30 (堅川) ランニング(ベーシック5km) 19:30 - 20:30 (堅川)	29	30 ノルディックウォーキング 10:00~11:00 (猿江)	31 ★ キャンドルナイトヨガ 19:30 - 20:30 (堅川)

親子かけっこ教室

9月 3日(土) 10:30 ~ 11:30

ランニング教室

9月 10日(土) 10:30 ~ 11:30

アウトドアフィットネス体験フェスタ

9月 17日(土) 10:00 ~ 12:00

Park to Parkウォーキング

9月 25日(日) 10:00 ~ 12:00

キャンドルナイトヨガ

9月 31日(土) 19:30 ~ 20:30


[集合・解散] 堅川河川敷公園クラブハウス前
[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
[持ち物] マスク、運動に適したウエア、

※ヨガマットは感染症対策のため、極力ご自身のものをお持ちください

500

1回500円(保険・レンタル代込)でご参加いただけます!


運動不足解消や仲間づくりに、ぜひお試しください!



アウトドアフィットネス Tokyo East Park公式

LINE@

友だち追加で
お得なクーポンGET!!




アウトドアフィットネス Tokyo East Park公式

Instagram



アウトドアフィットネス Tokyo East Park公式

雨天中止等 などの
最新情報をお知らせ



【注意事項】
 当施設は「感染症対策実施施設」です。感染予防対策についてはHPをご確認下さい。ご利用の皆様には、ご協力・ご理解のほどよろしくお願い致します。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。受付時など施設内では、**マスク着用**を義務付けております。

【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。ご予約受付開始は、毎月第二火曜日12時にて
WEB予約なら24時間受付可能

