

12月プログラムスケジュール



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
【注意事項】 当施設は「感染症対策実施施設」です。 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。 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。		はじめての ノルディックウォーキング 10:00 - 11:00 (大島)	体幹トレーニング&筋膜リリース 10:30 - 11:30 (豎川)		はじめての ノルディックウォーキング 10:00 - 11:00 (猿江)	
		はじめての ノルディックウォーキング 14:00 - 15:00 (亀戸)	ランニング (ベーシック5km) 19:30 - 20:30 (豎川)			
6	7	8	9	10	11	12
		ノルディックウォーキング 10:00 - 11:00 (大島)	体幹トレーニング&筋膜リリース 10:30 - 11:30 (豎川)		ノルディックウォーキング 10:00 - 11:00 (猿江)	★かけっこ教室 10:00~11:00 (大島)
		ノルディックウォーキング 14:00 - 15:00 (亀戸)	ランニング (ベーシック5km) 19:30 - 20:30 (豎川)			
13	14	15	16	17	18	19
		ノルディックウォーキング 10:00 - 11:00 (大島)	体幹トレーニング&筋膜リリース 10:30 - 11:30 (豎川)		ノルディックウォーキング 10:00 - 11:00 (猿江)	
		ノルディックウォーキング 14:00 - 15:00 (亀戸)	ランニング (ベーシック5km) 19:30 - 20:30 (豎川)			
20	21	22	23	24	25	26
		ノルディックウォーキング 10:00 - 11:00 (大島)	体幹トレーニング&筋膜リリース 10:30 - 11:30 (豎川)		ノルディックウォーキング 10:00 - 11:00 (猿江)	★Park to Park ランニング 10:00~11:30 (豎川)
		ノルディックウォーキング 14:00 - 15:00 (亀戸)	★走り納めランニング 19:30 - 20:30 (豎川)			
27	28	29	30	31		
★Park to Park ウォーキング 10:00~11:30 (豎川)						

★★★特別プログラム★★★

かけっこ教室 In大島小松川公園

12月 12日(土) 10:00 ~ 11:00

【集合・解散】 大島小松川公園サービスセンター前
【参加費】 500円

学校ではなかなか教えてもらえない、効率の良い走り方を遊びながら楽しく身につけましょう！
また、外で体を動かす環境が少なくなっている現代で、どうやって体を動かすか、体を動かす気持ち良さを感じて、自然やスポーツを楽しんでいただけます。

Park to Park ランニング

12月 26日(土) 10:00 ~ 11:30

【集合・解散】 ※詳細はWeb予約にて
【参加費】 500円

【こんな方にオススメ】
・運動を始めたいと思っている方
・ランニングを始めたい・再開した方
・江東区をもっと知りたい方



Park to Park ウォーキング

12月 27日(日) 10:00 ~ 11:30

【集合・解散】 ※詳細はWeb予約にて
【参加費】 500円

一緒に歩いてPark to Parkしましょう！！
豎川河川敷公園を出発し「公園」を歩きながら、街散策を楽しみます♪

※ランニング・ウォーキング共にコースは12月上旬に公開予定です。

【参加費】

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！

【予約申込方法】

ご予約は電話やWebで受け付けております。



WEB予約なら24時間受付可能！

ご予約受付開始は、毎月第二火曜日15時にて

▼WEB予約はコチラ▼



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* などの
最新情報をお知らせ



OUTDOOR FITNESS
Tokyo East Park

<http://tokyo-eastpark/outdoor/>

大島小松川公園
03-3636-9365

豎川河川敷公園
03-5875-1771

亀戸中央公園
03-3636-2558

猿江恩賜公園
03-3631-9732

3 すべての人に
健康と福祉を

