

プログラムスケジュール

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|----|------------------------------------|--|---------|--|----|
| | | | 1 体幹トレーニング &筋膜リリース 10:30 - 11:30 (堅川) | 2 | 3 はじめての ノルディックウォーキング 9:30 - 10:30 (堅川) | 4 |
| | | | はじめてのランニング (ペースシク5km) 19:30 - 20:30 (堅川) | | ナイトヨガ 19:30 - 20:30 (堅川) | |
| 5  | 6 | 7 | 8 体幹トレーニング &筋膜リリース 10:30 - 11:30 (堅川) | 9 | 10 ノルディック ウォーキング 9:30 - 10:30 (堅川) | 11 |
| 満月ヨガ 19:30 - 20:30 (堅川) | | ナイトノルディック 19:30 - 20:30 (堅川) | ランニング (ペースシク5km) 19:30 - 20:30 (堅川) | | ナイトヨガ 19:30 - 20:30 (堅川) | |
| 12 | 13 | 14 | 15 体幹トレーニング &筋膜リリース 10:30 - 11:30 (堅川) | 16 | 17 ノルディック ウォーキング 9:30 - 10:30 (堅川) | 18 |
| | | ナイトノルディック 19:30 - 20:30 (堅川) | ランニング (ペースシク5km) 19:30 - 20:30 (堅川) | | ナイトヨガ 19:30 - 20:30 (堅川) | |
| 19  | 20 | 21 | 22 体幹トレーニング &筋膜リリース 10:30 - 11:30 (堅川) | 23(海の日) | 24(スポーツの日) | 25 |
| | | ナイトノルディック 19:30 - 20:30 (堅川) | ランニング (ペースシク5km) 19:30 - 20:30 (堅川) | | ノルディック ウォーキング 9:30 - 10:30 (堅川) | |
| 26  | 27 | 28 | 29 体幹トレーニング &筋膜リリース 10:30 - 11:30 (堅川) | 30 | 31 ノルディック ウォーキング 9:30 - 10:30 (堅川) | |
| | | ナイトノルディック 19:30 - 20:30 (堅川) | ランニング (ペースシク5km) 19:30 - 20:30 (堅川) | | キャンドルナイトヨガ 19:30 - 20:30 (堅川) | |
| <div style="border: 2px dashed orange; padding: 10px;"> <p>1回500円でご参加いただけます。(保険・レンタル代込) 運動不足解消や仲間づくりに、ぜひお試しください！ 当施設は「感染症対策実施施設」です。 ご利用の皆様には、ご協力・ご理解のほどよろしくお願いいたします。</p> </div> | | | | | | |

満月ヨガ

【日時】 7月5日(日) 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】 運動に適したウエア、飲み物、汗拭きタオル
 ※ヨガマットはこちらでご用意致します

キャンドルナイトヨガ

【日時】 7月24日(金) 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】 運動に適したウエア、飲み物、汗拭きタオル
 ※ヨガマットはこちらでご用意致します

お知らせ

7月8月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。
 堅川河川敷公園でのプログラムのご参加を
 お待ちしております。

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



facebookの追加はコチラから ▶
 最新の情報をお知らせ



【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。
 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。
 現在更衣室の利用ができないため、着替えを済ませた状態で、ご参加いただけますようお願いいたします。

【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。
 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。

▼WEB予約はコチラ▼



堅川河川敷公園

03-5875-1771

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