

# 8月プログラムスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	8
		キャンドルナイトヨガ 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) ランニング(ベーシック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) ナイトヨガ 19:30 - 20:30 (堅川)	
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
		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) ランニング(ベーシック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) ナイトヨガ 19:30 - 20:30 (堅川)	
23	24	25	26	27	28	29
		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) ランニング(ベーシック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) キャンドルナイトヨガ 19:30 - 20:30 (堅川)	
30	31					



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



## 開催公園について

大島小松川公園、猿江恩賜公園、亀戸中央公園での  
プログラム開催は新型コロナウイルス感染症予防対策として  
当面の間、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。

## お知らせ

7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。  
プログラムのご参加をお待ちしております。



## キャンドルナイトヨガ

【日時】 8月4日(火)、28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】 運動に適したウェア、飲み物、汗拭きタオル  
※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

アウトドアフィットネス Tokyo East Park公式



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】

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、  
ご参加いただき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。

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

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