

プログラムスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		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(ペースシク5km) 19:30 - 20:30 (堅川)		はじめての 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)	
6	7	8	9	10	11	12
		はじめての ノルディックウォーキング 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(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) ナイトヨガ 19:30 - 20:30 (堅川)	
13	14	15	16	17	18	19
		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(ペースシク5km) 19:30 - 20:30 (堅川)		はじめての 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)	サマーナイトラン 大人向けランニング教室 19:30 - 20:30 (堅川)
20	21	22	23	24	25	26
		はじめての ノルディックウォーキング 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(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)	キャンドルナイトヨガ 19:30 - 20:30 (堅川)
27	28	29	30			

1回500円(保険・レンタル代込)
500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!

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

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致します。

開催公園について
 当面の間、新型コロナウイルス感染症予防対策として
 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。

**サマーナイトラン
大人向けランニング教室**
 [日時] 9月19日(土) 19:30 ~ 20:30

キャンドルナイトヨガ
 [日時] 9月26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、運動に適したウェア、

※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

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

f 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。

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/>