



# 1月プログラムスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
<b>【注意事項】</b> 当施設は「感染症対策実施施設」です。施設内では、 <b>マスク着用</b> を義務付けております。また、受付時には <b>手指の消毒、検温</b> のご協力をお願いしております。 感染予防対策の為、 <b>堅川河川敷公園の更衣室のご利用は禁止</b> とさせていただきます。			体幹トレーニング&筋膜リリース 10:30 - 11:30 (堅川)	体幹トレーニング&筋膜リリース 10:30 - 11:30 (堅川)	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 10:00 - 11:00 (堅川)
水曜日夜のプログラム開催時刻と定員が変更となっております。ご参加される場合はご注意ください。 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して頂くメールまたは電話番号にご連絡致します。			ランニング(ベーシック5km) 19:30 - 20:30 (堅川)	ランニング(ベーシック5km) 18:30 - 19:30 (堅川)	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 (堅川)
24/31	25	26	27	28	29	30
今後の状況に応じて当スケジュールは変更となる場合がございます。変更の際はホームページなどで適宜ご案内させていただきます。			体幹トレーニング&筋膜リリース 10:30 - 11:30 (堅川)	体幹トレーニング&筋膜リリース 10:30 - 11:30 (堅川)	ノルディックウォーキング 10:00 - 11:00 (猿江)	★Park to Park ウォーキング 10:00~11:30 (堅川)
			ランニング(ベーシック5km) 18:30 - 19:30 (堅川)			Let's walking!

### 【2月7日までの各種プログラム中止のお知らせ】

いつもアウトドアフィットネスTOKYO EAST PARKをご利用頂き誠にありがとうございます。けっこ教室  
10:00 - 11:00 (猿江) 10:00~11:00  
2020年12月26日より、すでに**一部プログラムを休止**とさせていただきますが、7日に発令されました緊急事態宣言を鑑み下記の通り休止期間を延長させていただきます。

**<中止期間>**  
2021年2月7日まで  
大島、亀戸、猿江で開催のプログラム

## ★★★特別プログラム★★★

### 親子かけっこ教室 In大島小松川

1月 9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

1月 23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

1月 30日(土) 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！！  
堅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。  
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。

**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



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



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



OUTDOOR FITNESS  
Tokyo East Park

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

大島小松川公園  
03-3636-9365

亀戸中央公園  
03-3636-2558

堅川河川敷公園  
03-5875-1771

猿江恩賜公園  
03-3631-9732

3 すべての人に  
健康と福祉を

