



2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	
		<p>当施設は「感染症対策実施施設」です。施設内では、マスク着用を義務付けております。 また、受付時には手指の消毒、検温のご協力をお願いしております。 今後の状況に応じてプログラム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。</p>	<p>体幹トレーニング&筋膜リリース 10:30 - 11:30 (竪川)</p>	<p>【各種プログラム中止と時間変更のお知らせ】 2021年1月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。</p> <p><中止期間> 2021年2月13日まで 大島、亀戸、猿江で開催のプログラム</p> <p><時間変更期間> 2021年2月中の 竪川で開催の夜間のプログラム</p>			
			<p>ランニング(ペースシク5km) 18:30 - 19:30 (竪川)</p>				
			10				
			<p>体幹トレーニング&筋膜リリース 10:30 - 11:30 (竪川)</p>				
		<p>ランニング(ペースシク5km) 18:30 - 19:30 (竪川)</p>					
14	15	16	17	18	19	20	
		<p>ノルディックウォーキング 10:00 - 11:00(大島)</p>	<p>体幹トレーニング&筋膜リリース 10:30 - 11:30 (竪川)</p>	<p>ノルディックウォーキング 10:00 - 11:00(猿江)</p>		<p>★Park to Park ウォーキング 10:00~11:30(竪川)</p>	
		<p>ノルディックウォーキング 14:00 - 15:00(亀戸)</p>	<p>ランニング(ペースシク5km) 18:30 - 19:30 (竪川)</p>				
21/28	22	23	24	25	26	27	
		<p>ノルディックウォーキング 10:00 - 11:00(大島)</p>	<p>体幹トレーニング&筋膜リリース 10:30 - 11:30 (竪川)</p>	<p>ノルディックウォーキング 10:00 - 11:00(猿江)</p>		<p>★親子かけっこ教室 10:00~11:00 (亀戸)</p>	
		<p>ノルディックウォーキング 14:00 - 15:00(亀戸)</p>	<p>ランニング(ペースシク5km) 18:30 - 19:30 (竪川)</p>			<p>Let's walking!</p>	

★★★特別プログラム★★★

親子かけっこ教室 In 亀戸中央公園

2月 27日(土) 10:00 ~ 11:00
 [集合・解散] 亀戸中央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、

Park to Park ウォーキング

2月 20日(土) 10:00 ~ 11:30
 [集合・解散] 竪川河川敷公園クラブハウス前
 [参加費] 500円

一緒に歩いてPark to Parkしましょう！！
 竪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♪
 ※コースは2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



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



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

竪川河川敷公園
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

