

# 12月プログラムスケジュール



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
<p>当施設は「感染症対策実施施設」です。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。 また、施設内では、<b>マスク着用</b>を義務付けさせていております。 ご利用の皆様にはご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力のほどよろしく お願い致します。</p>			<p>体幹トレーニング&amp;筋膜リリース 09:30 - 10:30 (猿江)</p>		<p>ノルディックウォーキング 10:00 - 11:00(猿江)</p>	<p>TokyoPark ウォーキング 10:00 - 12:00(大島)</p>
5	6	7	8	9	10	11
<p>今後の状況に応じてプログラムスケ ジュールは<b>変更</b>となる場合がございます。 変更の際には適宜、ホームページなど でご案内させていただきます。</p>		<p>ノルディックウォーキング 10:00 - 11:00(亀戸)</p>	<p>体幹トレーニング&amp;筋膜リリース 09:30 - 10:30 (猿江)</p>		<p>ノルディックウォーキング 10:00 - 11:00(猿江)</p>	
12	13	14	15	16	17	18
		<p>ノルディックウォーキング 10:00 - 11:00(亀戸)</p>	<p>体幹トレーニング&amp;筋膜リリース 09:30 - 10:30 (猿江)</p>		<p>ノルディックウォーキング 10:00 - 11:00(猿江)</p>	
		<p>ノルディックウォーキング 14:00 - 15:00(大島)</p>	<p>ストレッチ&amp;ウォーク 11:00 - 12:00 (猿江)</p>			
19	20	21	22	23	24	25
<p>大人のランニング教室 10:00 - 11:00 (猿江)</p>		<p>ノルディックウォーキング 10:00 - 11:00(亀戸)</p>	<p>体幹トレーニング&amp;筋膜リリース 09:30 - 10:30 (猿江)</p>		<p>ノルディックウォーキング 10:00 - 11:00(猿江)</p>	
		<p>ノルディックウォーキング 14:00 - 15:00(大島)</p>				
26	27	28	29	30	31	
		<p>ノルディックウォーキング 10:00 - 11:00(亀戸)</p>				
		<p>ノルディックウォーキング 14:00 - 15:00(大島)</p>				

## 【参加費】

1回500円(保険・レンタル代)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！**

▼WEB予約はコチラ▼



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

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



3 すべての人に  
健康と福祉を



大島小松川公園  
03-3636-9365

猿江恩賜公園  
03-3631-9732

亀戸中央公園  
03-3636-2558