



3月プログラムスケジュール

日		月		火		水		木		金		土	
						01		02		03		04	
<p>消毒アルコールをご用意していますのでご来園時の手指の消毒にご利用下さい。</p> <p>今後の状況に応じて感染予防対策や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。</p> <p>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>体幹トレーニング&筋膜リリース 09:30-10:30 (猿江)</p> <p>ストレッチ&ウォーキング 11:00-12:00 (猿江)</p>				<p>ノルディックウォーキング 10:00-11:00 (猿江)</p>			
05		06		07		08		09		10		11	
				<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 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>コンディショニングヨガ 10:00-10:45 オンラインヨガ</p>	
				<p>ノルディックウォーキング 14:00-15:00 (亀戸)</p>									
12		13		14		15		16		17		18	
<p>かけっこ教室 10:00-11:00 (大島)</p>				<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 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 (亀戸)</p>						<p>リンパヨガ 10:00-10:45 オンラインヨガ</p>			
19		20		21		22		23		24		25	
<p>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 (大島)</p>		<p>体幹トレーニング&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>お花見ウォーキング 10:00-12:00 (大島)</p>	
				<p>ノルディックウォーキング 14:00-15:00 (亀戸)</p>									
26		27		28		29		30		31			
				<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 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 (亀戸)</p>									

【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HPをご覧ください。



OUTDOOR FITNESS
Tokyo East Park

<https://tokyo-eastpark.com/outdoor>

WEB予約はコチラ↓



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



雨天中止🌧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