アウトドアフィットネス TOKYO EAST PARK

11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
		ノルディックウォーキング 10:00 – 11:00（大島）	体幹トレーニング&筋膜リリース 09:30 – 10:30 （猿江）		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 14:00 – 15:00（亀戸）	ストレッチ&ウォーク 11:00 – 12:00 （猿江）			
7	8	9	10	11	12	13
		ノルディックウォーキング 10:00 – 11:00（大島）	体幹トレーニング&筋膜リリース 09:30 – 10:30 （猿江）		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 14:00 – 15:00（亀戸）				
14	15	16	17	18	19	20
		ノルディックウォーキング 10:00 – 11:00（大島）	体幹トレーニング&筋膜リリース 09:30 – 10:30 （猿江）		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 14:00 – 15:00（亀戸）	ストレッチ&ウォーク 11:00 – 12:00 （猿江）			
21	22	23	24	25	26	27
大人のランニング教室 10:00 – 11:00 （猿江）		ノルディックウォーキング 10:00 – 11:00（大島）	体幹トレーニング&筋膜リリース 09:30 – 10:30 （猿江）		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 14:00 – 15:00（亀戸）				
28	29	30				
		ノルディックウォーキング 10:00 – 11:00（大島）	当施設は「感染症対策実施施設」です。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。 また、施設内では、**マスク着用**を義務付けさせて頂いております。 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。 **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。			
		ノルディックウォーキング 14:00 – 15:00（亀戸）				

【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！

▼WEB予約はコチラ▼

http://tokyo-eastpark/outdoor/

OUTDOOR FITNESS
Tokyo East Park

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	猿江恩賜公園	亀戸中央公園
03-3636-9365	03-3631-9732	03-3636-2558