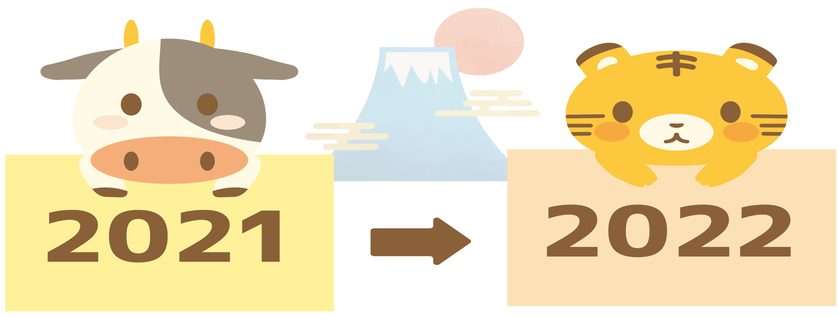
アウトドアフィットネス TOKYO EAST PARK

12月プログラムスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
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。			体幹トレーニング&筋膜リリース 09:30 – 10:30 （猿江） ストレッチ&ウォーク 11:00 – 12:00 （猿江）		ノルディックウォーキング 10:00 – 11:00（猿江）	TokyoPark ウォーキング 10:00 – 12:00（大島）
5	6	7	8	9	10	11
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 10:00 – 11:00（亀戸） ノルディックウォーキング 14:00 – 15:00（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）	
12	13	14	15	16	17	18
		ノルディックウォーキング 10:00 – 11:00（亀戸） ノルディックウォーキング 14:00 – 15:00（大島）	体幹トレーニング&筋膜リリース 09:30 – 10:30 （猿江） ストレッチ&ウォーク 11:00 – 12:00 （猿江）		ノルディックウォーキング 10:00 – 11:00（猿江）	
19	20	21	22	23	24	25
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（亀戸） ノルディックウォーキング 14:00 – 15:00（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）	
26	27	28	29	30	31	
		ノルディックウォーキング 10:00 – 11:00（亀戸） ノルディックウォーキング 14:00 – 15:00（大島）				

【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