アウトドアフィットネス TOKYO EAST PARK

2022

3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	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

【各種プログラム中止のお知らせ】

新型コロナウィルス感染状況を鑑み下記の通り
プログラム中止期間を延長させていただきます。

＜中止期間＞

2022年3月21日までの大島、亀戸、猿江で開催するプログラム

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。

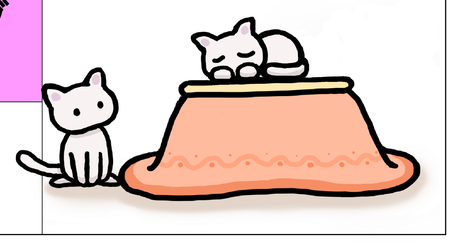
ノルディックウォーキング
10:00 – 11:00（大島）

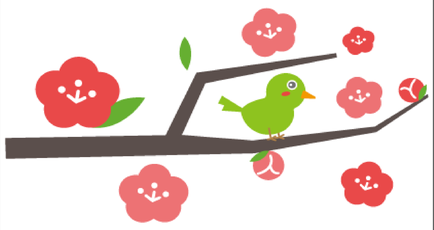
ノルディックウォーキング
14:00 – 15:00（亀戸）

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）





ノルディックウォーキング
10:00 – 11:00（大島）

ノルディックウォーキング
14:00 – 15:00（亀戸）

体幹トレーニング&筋膜リリース
09:30 – 10:30
（猿江）

参加費無料！

【オンラインプログラム】

3月9日　09:30 – 10:30

マンションもOK!
おウチでできる「椅子ストレッチ」
&「ウォーキングスキルアップ」

「筋膜リリース」の杉村IRがZOOMで
オンラインレッスン！
お気軽に自宅でご参加出来ます！

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。

【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