2022

アウトドアフィットネス TOKYO EAST PARK

プログラムスケジュール

7 July

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					ノルディックウォーキング 10:00 – 11:00（猿江）	
3	4	5	6	7	8	9
		ノルディックウォーキング 09:00 – 10:00（大島） ノルディックウォーキング 11:00 – 12:00（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）	お出掛けノルディック 10:00 – 12:00 （猿江）
10	11	12	13	14	15	16
かけっこ教室 10:00 – 11:00 （大島） 		ノルディックウォーキング 09:00 – 10:00（大島） ノルディックウォーキング 11:00 – 12:00（亀戸）	体幹トレーニング&筋膜リリース 09:30 – 10:30 （猿江） おやすみ前のヨガ 21:30 - 22:00（OL）		ノルディックウォーキング 10:00 – 11:00（猿江）	
17	18	19	20	21	22	23
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 09:00 – 10:00（大島） ノルディックウォーキング 11:00 – 12:00（亀戸）	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）	身体ケアヨガ 10:00 - 10:45（OL）
24/31	25	26	27	28	29	30
		ノルディックウォーキング 09:00 – 10:00（大島） ノルディックウォーキング 11:00 – 12:00（亀戸）	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）	

OL(オンライン)ヨガ開催！

ZOOMで配信するヨガに**無料**で参加出来ます！
参加の為にはTarpへの登録が必要となります。
Tarpは**無料**で登録でき、プログラムの予約や
キャンセルが手軽に出来ますので是非登録を
よろしくお願いします！

＼登録はコチラ／

7/13(水) 21:30-22:00
おやすみ前のヨガ

7/23(土) 10:00-10:45
身体ケアヨガ

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。

【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/

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

OUTDOOR FITNESS
Tokyo East Park

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