

1月プログラムスケジュール



日 01	月 02	火 03	水 04	木 05	金 06	土 07
			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&ウォーキング 11:00-12:00 (猿江)		ノルディックウォーキング 10:00-11:00 (猿江)	七福神巡り 10:00-12:00 (猿江)
08	09	10	11	12	13	14
		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)	身体ケアヨガ 10:00-10:45 オンラインヨガ	
15	16	17	18	19	20	21
かけっこ教室 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)	おやすみ前のヨガ 21:00-21:45 オンラインヨガ			
22	23	24	25	26	27	28
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)				
29	30	31	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 10:00-11:00 (大島)				
		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HPをご覧ください。



<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



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