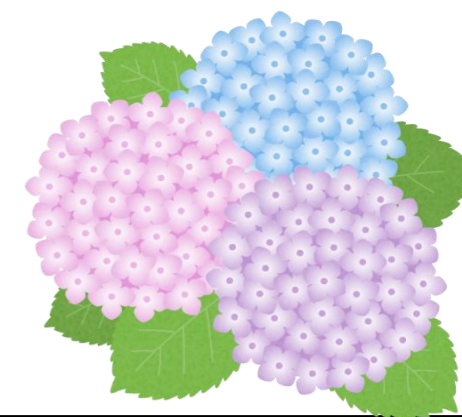


# アウトドアフィットネス Tokyo East Park 6月プログラムスケジュール



月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
	<b>ノルディックウォーキング</b> 10:00-11:00(大島)  <b>パークヨガ</b> 心と体をリフレッシュ 14:00-15:00(亀戸)			<b>パークヨガ</b> 心と体をリフレッシュ 10:00-11:00(猿江)  <b>ナイトラン</b> ～スロージョグ～ 19:15-20:15(猿江)		<b>体づくり教室</b> ～小学生対象～ 10:00-11:00(亀戸)
8	<b>パークヨガ</b> 心と体をリフレッシュ 10:00-11:00(大島)  <b>ノルディックウォーキング</b> 14:00-15:00(亀戸)	<b>からだほぐし体操</b> 簡単ストレッチ・コリ解消 9:30-10:30(猿江)  <b>ストレッチ&amp;</b> おでかけウォーク 11:00-12:30(猿江)		<b>ノルディックウォーキング</b> 木場公園方面 10:00-11:00(猿江)	<b>オンライン</b> コンディショニングヨガ 10:00-10:45 ※無料登録で参加可	<b>かけっこ教室</b> ～小学生対象～ 10:00-11:00(大島)  
15	<b>ノルディックウォーキング</b> 10:00-11:00(大島)  <b>パークヨガ</b> 心と体をリフレッシュ 14:00-15:00(亀戸)			<b>パークヨガ</b> 心と体をリフレッシュ 10:00-11:00(猿江)  <b>ノルディックウォーキング</b> パン巡りにいこう 13:30-15:00(猿江)  <b>ナイトラン</b> ～スカイツリーへ～ 19:00-20:00(猿江)	<b>オンライン</b> 身体ケアヨガ 10:00-10:45 ※無料登録で参加可	<b>スポーツフェス 2026</b> ※雨天時28日開催 10:00-12:00(大島)  <b>2026年6月21日(日)スポーツフェス開催!</b> 今年のスポーツフェスも盛りだくさん! パラリンピック正式種目の”ポッチャ”体験あり ↓500円で下記のプログラムに参加可能↓ “ノルディックウォーキング、パークヨガ、ランニング教室、からだほぐし体操” ※同じクラスの予約は1日1回まで 普段受けたことないプログラムに参加するチャンス! ワンコインでお気軽に受けられますのでぜひこの機会に皆様ご参加ください! ご予約は左下QRまで↓
22	<b>パークヨガ</b> 心と体をリフレッシュ 10:00-11:00(大島)  <b>ノルディックウォーキング</b> 14:00-15:00(亀戸)	<b>からだほぐし体操</b> 簡単ストレッチ・コリ解消 9:30-10:30(猿江)		<b>ノルディックウォーキング</b> 縦川河川敷公園往復 10:00-11:00(猿江)		
29	<b>ノルディックウォーキング</b> 10:00-11:00(大島)  <b>パークヨガ</b> 心と体をリフレッシュ 14:00-15:00(亀戸)	<b>6月の特別プログラム情報!</b> ●6月10日(水) 11:00～12:30 ストレッチ&おでかけウォーク～日本橋室町※現地解散～ 園外を4～6キロ、ストレッチや動き作りを活かして、歴史・文化・現代性が融合する魅力的なエリア、日本橋室町方面に歩いていきます。 ●6月19日(金) 13:30～15:00 ノルディックウォーキング～パン巡りにいこう～ 今まで開店時間が合わず行けなかったお店を巡っていきます。いつものノルディックウォーキングと比べるとちょっぴり長めではありますが、清澄白河エリアで時間が許す限り一緒に色々なお店周っていきましょう!				

## 【参加費】

1回500円(保険・レンタル代込み)でご参加いただけます。  
当日現金にてお支払いください。

## 【予約申込方法】

### ●24時間受付! 便利なWEB予約

QRコードより、予約サイトをご覧ください  
ご希望のプログラムをお申込みください  
※プログラムの急な変更や休講の場合は  
ご登録時のメールへご連絡いたします。

**WEB予約はこちらから→**



### ●お電話でのご予約・お問い合わせ

各開催公園にお電話でお問い合わせください。

費用0円!  
無料会員登録のみ!

## アウトドアフィットネス Tokyo East Park 会員登録募集中!

### 【登録のメリット】

- ①月2回、ヨガやピラティスのオンラインクラスが無料受講可能!
- ②翌月のプログラムのお知らせが届く!
- ③アプリですぐに予約・キャンセルができる!
- ④～会員様限定～かけっこ教室などプログラム先行配信!



会員登録はこちらから→



## アウトドアフィットネス Tokyo East Park 公式Facebook



雨天中止🌧️などの  
最新情報をお知らせ



※第三金曜日頃にプログラム公開予定。スケジュールにより前後する可能性がありますのでご了承ください。

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