

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 |
|--|--|---|----|--|--|--|
| 6月の特別プログラム情報! ●6月4日(水) 11:00~12:30 ストレッチ&おでかけウォーク※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、曳舟方面に歩いていきます。 ●6月29日(日) 9:30~11:30 【イベントウォーク】~パン屋さんやスイーツショップを巡りながら両国へ~※現地解散 今月は亀戸中央公園から両国方面に歩きながらパン屋さん、スイーツショップ巡りながら、お気に入りのお店探してみませんか? 少しずつ蒸し暑くなってくるこの季節、おいしいものを食べて気分転換しましょう!お気軽にご参加ください♪ | | | | | | かけっこ教室 ~小学生対象~ 10:00-11:00(大島) |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| | ノルディックウォーキング 10:00-11:00(亀戸) | ほぐして整う筋膜リリース 柔軟性UP!コリ解消に! 9:30-10:30(猿江) | | パークヨガ ~心と体リフレッシュ~ 10:00-11:00(猿江) | オンライン 身体ケアヨガ 10:00-10:45 ※無料登録で参加可 | |
| | パークヨガ ~心と体リフレッシュ~ 14:00-15:00(大島) | ストレッチ& おでかけウォーク 11:00-12:30(猿江) | | ナイトラン 19:15-20:15(猿江) | | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | パークヨガ ~心と体リフレッシュ~ 10:00-11:00(亀戸) | | | ノルディックウォーキング 扇橋閘門往復コース 10:00-11:00(猿江) | スポーツフェス2025 ※雨天時6/22に延期 10:00-12:00(大島) | オンライン ナチュラルフロー 11:30-12:15 ※無料登録で参加可 |
| | ノルディックウォーキング 14:00-15:00(大島) | | | | 2025年6月14日(土)スポーツフェス開催! 今年も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"ボッチャ"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、筋膜リリース" 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!ご予約は下記QRまで↓ | |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | |
| | ノルディックウォーキング 10:00-11:00(亀戸) | ほぐして整う筋膜リリース 柔軟性UP!コリ解消に 9:30-10:30(猿江) | | パークヨガ ~心と体リフレッシュ~ 10:00-11:00(猿江) | | |
| | パークヨガ ~心と体リフレッシュ~ 14:00-15:00(大島) | | | ナイトラン 19:15-20:15(猿江) | | |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| | パークヨガ ~心と体リフレッシュ~ 10:00-11:00(亀戸) | | | ノルディックウォーキング 木場公園方面 10:00-11:00(猿江) | | イベントウォーキング ~パン・スイーツ屋巡り~ 両国方面 9:30-11:30(亀戸) |
| | ノルディックウォーキング 14:00-15:00(大島) | | | | | かけっこ教室 ~小学生対象~ 10:00-11:00(猿江) |

【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!



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



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