

アウトドアフィットネス Tokyo East Park 5月プログラムスケジュール



月	火	水	木	金	土	日
5月の特別プログラム情報! ●5月6日(水) 11:00~12:30 ストレッチ&おでかけウォーク~浅草方面~※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、江戸の風情と下町文化が色濃く残る浅草へ。歴史と現代の景色が同時に味わえるのも魅力的! ●5月31日(日) 9:30~11:30【イベントウォーク】 江戸の名所の一つでもあった堀切の花菖蒲。200種6,000株の花菖蒲が咲く堀切菖蒲園へ歩きましょう!途中パン屋さんにも寄ります♪				パークヨガ 心と体をリフレッシュ 10:00-11:00(猿江)		かけっこ教室 ~小学生対象~ 10:00-11:00(猿江)
				ナイトラン ~スロージョグ~ 19:15-20:15(猿江)		
ノルディックウォーキング 10:00-11:00(亀戸)	からだほぐし体操 簡単ストレッチ・コリ解消 9:30-10:30(猿江)		ノルディックウォーキング 木場公園方面 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		
親子でおひさま わくわくパークヨガ! 14:00-15:00(大島)	ストレッチ&おでかけ ウォーク~浅草方面~ 11:00-12:30(猿江)					
	パークヨガ 心と体をリフレッシュ 10:00-11:00(亀戸)	親子でおひさまわくわくパークヨガ! 親子と一緒に楽しく体を動かしながら元気にストレッチ♪親子で協力しながらヨガを行うことでお互いをサポートし合いバランスを取る楽しさを体験できます。初心者でも参加でもOK! ※小学生以上対象	パークヨガ 心と体をリフレッシュ 10:00-11:00(猿江)		体づくり教室 ~小学生対象~ 10:00-11:00(亀戸)	
	ノルディックウォーキング 14:00-15:00(大島)		ナイトラン ~スカイツリーへ~ 19:00-20:00(猿江)			
	ノルディックウォーキング 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)	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 心と体をリフレッシュ 14:00-15:00(大島)					
	パークヨガ 心と体をリフレッシュ 10:00-11:00(亀戸)	からだほぐし体操 簡単ストレッチ・コリ解消 9:30-10:30(猿江)	パークヨガ 心と体をリフレッシュ 10:00-11:00(猿江)		【イベントウォーク】 堀切菖蒲園へいこう♪ 9:30-11:30(亀戸)	
	ノルディックウォーキング 14:00-15:00(大島)		ナイトラン ~ウォーク&ラン~ 19:30-20:30(大島)			

費用0円!
無料会員登録のみ!

【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。

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