

# アウトドアフィットネス Tokyo East 10月プログラムスケジュール



月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	日 6
	パークヨガ 心と体をリフレッシュ 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)		ノルディックウォーキング 木場公園方面 10:00-11:00(猿江)		
	ノルディックウォーキング 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)				
7			10	11	12	13
	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)		ノルディックウォーキング 扇橋閘門往復 10:00-11:00(猿江)	オンライン ピラティスをする前に 10:00-10:45 ※無料登録で参加可	かけっこ教室 ~小学生対象~ 9:30-10:30(大島)
	パークヨガ 心と体をリフレッシュ 14:00-15:00(大島)					
14	15	16	17	18	19	20
	パークヨガ 心と体をリフレッシュ 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)		ノルディックウォーキング スカイツリー方面 10:00-11:00(猿江)	【イベントウォーク】 ~蔵前目指しながら パン屋さん巡り~ 9:30-11:30(猿江)	
	ノルディックウォーキング 14:00-15:00(大島)			ナイトラン 19:30-20:30(猿江)		
21	22	23	24	25	26	27
	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)		ノルディックウォーキング 堅川往復コース 10:00-11:00(猿江)	オンライン コンディショニングヨガ 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)					
28	29	30	31	10月の特別プログラム情報! ! 今月から通常スケジュールで開催になります! ●10月2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、浅草方面に歩いていきます。 ●10月16日(土) 9:30~11:30 【イベントウォーク】~パン屋さん巡り~ 食欲の秋! 食べ物がよりおいしく感じるこのシーズン♪パン屋さんに立ち寄り ながら蔵前駅目指して歩いていきます。秋を存分に楽しみましょう!		
	パークヨガ 心と体をリフレッシュ 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)				
	ノルディックウォーキング 14:00-15:00(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!



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