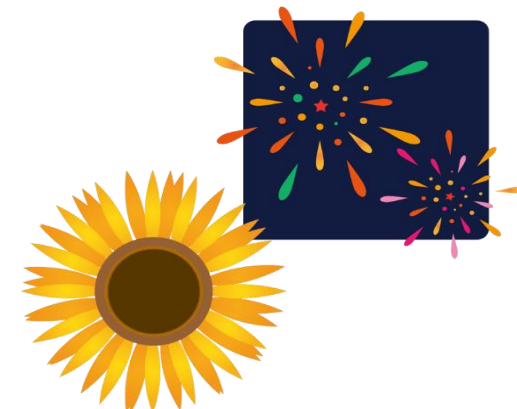


アウトドアフィットネス Tokyo East Park 8月プログラムスケジュール



月	火	水	木	金		日
8月の特別プログラム情報！ ●8月8日（土）17:30～18:30 【キャンドルナイトヨガ】～深くととのうひととき～ 夏の暑さで体もちょっぴりお疲れではありませんか？やさしい光に包まれて夏の疲れや体の緊張を手放し、ゆったりとした呼吸とやさしい動きで内側からリフレッシュしましょう♪ ●8月23日（日）9:30～11:00 ストレッチ&おでかけウォーク～砂町方面※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、今月はレトロな下町情緒や自然も楽しめる砂町方面に歩いていきます。お気軽にご参加ください♪						2 体づくり教室 ～小学生対象～ 8:30-9:30(亀戸)
3	4	5	6	7	8	9
	ノルディックウォーキング 17:30-18:30(亀戸) イブニングパークヨガ お休み前のリラックス 19:00-20:00(亀戸)			ノルディックウォーキング 扇橋閘門方面 18:00-19:00(猿江) ナイトラン ～スロージョグ～ 19:15-20:15(猿江)	キャンドルナイトヨガ 深くととのうひととき 17:30-18:30(亀戸)	
10	11	12	13	14	15	16
	イブニングパークヨガ お休み前のリラックス 17:30-18:30(大島) ノルディックウォーキング 19:00-20:00(大島)	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)		イブニングパークヨガ お休み前のリラックス 18:00-19:00(猿江)		かけっこ教室 ～小学生対象～ 8:30-9:30(大島)
17	18		20	21	22	23
	イブニングパークヨガ お休み前のリラックス 17:30-18:30(亀戸) ノルディックウォーキング 19:00-20:00(亀戸)			ノルディックウォーキン 堅川河川敷公園方面 18:00-19:00(猿江) ナイトラン ～スロージョグ～ 19:15-20:15(猿江)		ストレッチ& おでかけウォーク 9:30-11:00(猿江)
24	25	26	28	～お知らせ～ 7月～9月の猛暑時期については熱中症の危険を回避するため、日中のプログラムは時間変更して開催いたします。お時間お間違いのないようご注意ください。皆様のご参加お待ちしております！		
	イブニングパークヨガ お休み前のリラックス 17:30-18:30(大島) ノルディックウォーキング 19:00-20:00(大島)	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)	満月パークヨガ 満ちる月、しずかなころ 18:00-19:00(猿江) 			

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アプリですぐに予約・キャンセルができる！
- ②翌月のプログラムのお知らせが届く！
- ③【会員様限定】かけっこ教室等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