

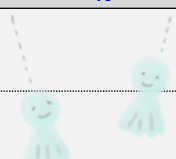



# 2023 アウトドアフィットネスTokyoEastPark 6月プログラムスケジュール



日	月	火	水	木	金	土
				01	02 ノルディックウォーキング 10:00-11:00 (猿江)	03 TokyoParkウォーキング 10:00-12:00 (大島)
						
04 	05	06 ノルディックウォーキング 09:00-10:00 (大島)	07 体幹トレーニング&筋膜リリース 09:30-10:30 (猿江)	08	09 ノルディックウォーキング 10:00-11:00 (猿江)	10 
		11 ノルディックウォーキング 11:00-12:00 (亀戸)	12 ストレッチ&ウォーキング 11:00-12:00 (猿江)			
11 かけっこ教室 10:00-11:00 (大島)	12	13 ノルディックウォーキング 09:00-10:00 (大島)	14 体幹トレーニング&筋膜リリース 09:30-10:30 (猿江)	15	16 ノルディックウォーキング 10:00-11:00 (猿江)	17
		18 ノルディックウォーキング 11:00-12:00 (亀戸)	19 おやすみ前のヨガ 21:00-21:45 オンラインヨガ			
18 ランニング教室 10:00-11:00 (猿江)	19	20 ノルディックウォーキング 09:00-10:00 (大島)	21 体幹トレーニング&筋膜リリース 09:30-10:30 (猿江)	22	23 ノルディックウォーキング 10:00-11:00 (猿江)	24 コンディショニングヨガ 10:00-10:45 オンラインヨガ
		25 ノルディックウォーキング 11:00-12:00 (亀戸)	26	27	28 体幹トレーニング&筋膜リリース 09:30-10:30 (猿江)	29
25	26	27 ノルディックウォーキング 09:00-10:00 (大島)	28	29	30 ノルディックウォーキング 10:00-11:00 (猿江)	
		31 ノルディックウォーキング 11:00-12:00 (亀戸)				

## 【参加費】

1回500円(保険・レンタル代込)でご参加いただけます！  
運動不足解消や仲間づくりに、ぜひお試しください！

## 【予約申込方法】

ご予約は電話やWebで受け付けております。  
内容・実施場所・予約申込方法はHPをご覧ください。



<https://tokyo-eastpark.com/outdoor>

WEB予約はコチラ



## アウトドアフィットネス

## 会員登録



アウトドアフィットネス Tokyo East Park公式



友だち追加で  
お得なクーポンGET!!



アウトドアフィットネス Tokyo East Park公式



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