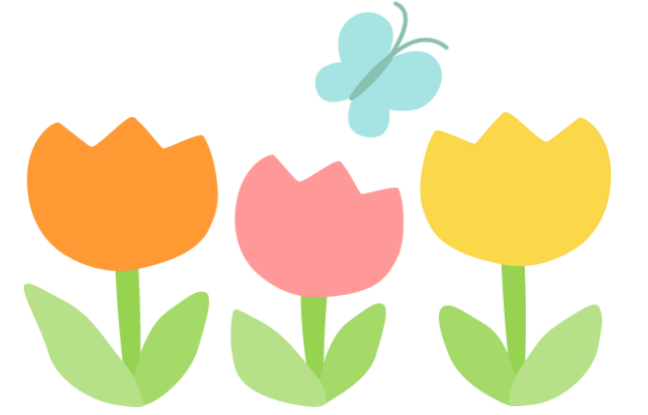


アウトドアフィットネス Tokyo East Park 4月プログラムスケジュール



月	火	水	木	金	土	日
<p>☆今月からパークヨガ再開です！☆</p> <p>季節も春らしくなり、様々な植物が芽吹き始めました。こんな暖かい陽気にはパークヨガ始めやすいですよ♪ 自然豊かな公園の中で、呼吸に意識を向けながら、ゆったり体をほぐしていきます。基本的なポーズや呼吸法を中心に動いていきますのでヨガが初めての方でも、ぜひお気軽に参加ください。</p>				<p>パークヨガ 心と体をリフレッシュ 10:00-11:00(猿江)</p> <p>ナイトラン ～スロージョグ～ 19:15-20:15(猿江)</p>		<p>体づくり教室 ～小学生対象～ 10:00-11:00(亀戸)</p>
6	7	8	9	10	11	12
	<p>ノルディックウォーキング 10:00-11:00(大島)</p> <p>パークヨガ 心と体をリフレッシュ 14:00-15:00(亀戸)</p>	<p>からだほぐし体操 簡単ストレッチ・脳トレ 9:30-10:30(猿江)</p> <p>ストレッチ& おでかけウォーク 11:00-12:30(猿江)</p>		<p>ノルディックウォーキング 清澄白河コース 10:00-11:00(猿江)</p>		
13	14	15	16	17	18	19
	<p>パークヨガ 心と体をリフレッシュ 10:00-11:00(大島)</p> <p>ノルディックウォーキング 14:00-15:00(亀戸)</p>			<p>パークヨガ 心と体をリフレッシュ 10:00-11:00(猿江)</p> <p>ナイトラン ～スカイツリーへ～ 19:00-20:00(猿江)</p>	<p>オンライン 身体ケアヨガ 10:00-10:45 ※無料登録で参加可</p>	<p>かけっこ教室 ～小学生対象～ 10:00-11:00(大島)</p>
20	21	22	23	24	25	26
	<p>ノルディックウォーキング 10:00-11:00(大島)</p> <p>パークヨガ 心と体をリフレッシュ 14:00-15:00(亀戸)</p>	<p>からだほぐし体操 簡単ストレッチ・脳トレ 9:30-10:30(猿江)</p>		<p>ノルディックウォーキング 堅川河川敷公園往復 10:00-11:00(猿江)</p>	<p>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</p>	<p>【イベントウォーク】 神保町散策へいこう♪ 9:30-11:30(猿江)</p>
27	28	29	30	<p>4月の特別プログラム情報！</p> <p>●4月8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、老舗の甘味処や路地裏の下町情緒あふれる雰囲気も楽しめる門前仲町方面に歩いていきます。</p> <p>●4月26日(日) 9:30～11:30 【イベントウォーク】～神保町散策へいこう♪～ 今回は、古本や歴史ある建物も魅力な神保町に歩いていきます。本の街ならではの雰囲気を楽しみながら散策していきましょう。</p>		

【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！
- 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