

# アウトドアフィットネス Tokyo East Park

## 2月プログラムスケジュール



月	火	水	木	金	土	日
	<b>2月の特別プログラム情報！</b> ●2月11日（水）11:00～12:30 おでかけウォーク～門前仲町方面※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、タイムスリップした気分になれる街並みや風景、グルメが楽しめる門前仲町に方面に歩いていきます。					1 <b>体づくり教室</b> ～小学生対象～ 10:00-11:00(亀戸)
2	3	4 【イベントウォーク】～湯島天神へ梅まつりにいこう～ 梅の花が咲き始めてきましたね！寒さの中でいち早く咲くことから、忍耐・希望・再生の象徴とされ、古くから縁起物として親しまれています。今回は和菓子屋さんなど寄り道をしながら、学問の神様を祀る神社、湯島天神の梅まつりへ出かけましょう♪	5 からだほぐし体操とは…？ 前半は簡単なラジオ体操のような動作ができるストレッチと簡単な筋トレや脳トレなどを行っていきます。 後半はストレッチボールやテニスボールを使って筋膜ほぐしをしましょう。 リフレッシュしたい方運動不足を感じる方におススメです♪	6	7	8 
9	10	11 からだほぐし体操 簡単ストレッチ・脳トレ 9:30-10:30(猿江)	12	13 ノルディックウォーキング チョコっと寄り道 10:00-11:00(猿江)	14 オンライン 身体ケアヨガ 10:00-10:45 ※無料登録で参加可	15 かけっこ教室 ～小学生対象～ 10:00-11:00(大島)
16	17	18	19	20 ノルディックウォーキング &クールダウンヨガ 10:00-11:00(猿江)	21	22 【イベントウォーク】 ～湯島天神梅まつりへ～ 9:30-11:30(亀戸)
23	24	25 からだほぐし体操 簡単ストレッチ・脳トレ 9:30-10:30(猿江)	26	27 ノルディックウォーキング 扇橋閘門往復 10:00-11:00(猿江)	28 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	
28	29	30	31			

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！

### 【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、予約サイトをご覧の上  
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。

※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



雨天中止などの  
最新情報をお知らせ



#### 【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