

アウトドアフィットネス Tokyo East Park 1月プログラムスケジュール



月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
～年末年始のお知らせ～ いつもアウトドアフィットネスをご利用くださいます。誠に勝手ながら下記の期間を、年末年始休業とさせていただきます。 “2025年12月29日(月)～2026年1月5日(月)” ※新年は1月6日(火)より営業再開いたします。休業中にメール等で頂戴しましたお問い合わせの件につきましては1月6日(火)以降ご返答させていただきます。何卒ご了承くださいませ。						
5	6	7	8	9	10	11
	ノルディックウォーキング ～亀戸七福神～ 10:00-11:00(亀戸) ノルディックウォーキング &クールダウンヨガ 14:00-15:00(大島)	“ノルディックウォーキング&リラックスパークヨガ”を開催！たくさん動いた後には自然豊かな公園で呼吸法を取り入れながらヨガのリラックスポーズでクールダウン。新鮮な空気をたっぷり吸ってリラックスできますのでぜひご参加くださいませ。		ノルディックウォーキング ～深川七福神～ 10:00-11:30(猿江) ナイトラン ～スロージョグ～ 19:15-20:15(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	体づくり教室 ～小学生対象～ 10:00-11:00(大島)
12	13	14	15	16	17	18
	ノルディックウォーキング &クールダウンヨガ 10:00-11:00(亀戸) ノルディックウォーキング 14:00-15:00(大島)	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) ストレッチ& おでかけウォーク 11:00-12:30(猿江)		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)		【イベントウォーク】 ゆったり日本橋七福神 9:30-12:00(猿江)
19	20	21	22	23	24	25
	ノルディックウォーキング 10:00-11:00(亀戸) ノルディックウォーキング &クールダウンヨガ 14:00-15:00(大島)			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) 隅田川夜景ラン 19:00-20:00(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 1月の特別プログラム情報！ ●1月14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、ラーメンとカレーの激戦区！神田方面に歩いていきます。 ●1月18日(日) 9:30～12:00 【イベントウォーク】～ゆったり日本橋七福神～ 今年も日本橋七福神巡りを開催します！ゆったり周りながら人形焼きやおいしいグルメも楽しみましょう！ぜひお気軽にご参加ください♪	かけっこ教室 ～小学生対象～ 10:00-11:00(猿江)
26	27	28	29	30		
	ノルディックウォーキング &クールダウンヨガ 10:00-11:00(亀戸) ノルディックウォーキング 14:00-15:00(大島)	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 &クールダウンヨガ 10:00-11:00(猿江)		

【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