

アウトドアフィットネス Tokyo East Park 5月プログラムスケジュール



月	火	水	木	金	土	日
5月の特別プログラム情報! ●5月7日(水) 11:00~12:30 ストレッチ&おでかけウォーク~御徒町方面※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、今月は活気ある商店街やお買い物スポットでも有名な御徒町方面に歩いていきます。 ●5月25日(日) 9:30~11:30【イベントウォーク】~堀切菖蒲園へ~ 江戸の名所の一つでもあった堀切の花菖蒲。200種6,000株の花菖蒲が咲く堀切菖蒲園へ歩きましょう! 途中パン屋さんにも寄ります♪				ノルディックウォーキング 扇橋開門往復 10:00-11:00(猿江)	かけっこ教室 ~小学生対象~ 10:00-11:00 (猿江)	 おしらせ
				ナイトラン 19:15-20:15(猿江)	\大好評につき開催回数アップ! / 「ナイトラン」「かけっこ教室」が【月2回開催】に! ★かけっこ教室は、月2回の中から好きな公園を選んで参加ができるようになります! ★ナイトランは、「もっと走りを極めたい」方にぴったりのステップアップチャンス! この機会にぜひご参加ください!	
	パークヨガ ~親子でおひさま元気YOGA!~ 10:00-11:00(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)		パークヨガ ~心と体リフレッシュ~ 10:00-11:00(猿江)		
	ノルディックウォーキング 14:00-15:00(亀戸)	ストレッチ&おでかけウォーク 11:00-12:30(猿江)				
12	ノルディックウォーキング 10:00-11:00(大島)	5/6 親子でおひさま元気YOGA! 親子で一緒に楽しく体を動かしながら元気にストレッチ♪ 親子で協力しながらヨガを行うことでお互いをサポートし合いバランスを取る楽しさを体験できます。		ノルディックウォーキング 人形町方面 10:00-11:00(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	かけっこ教室 ~小学生対象~ 10:00-11:00 (亀戸)
	パークヨガ ~心と体リフレッシュ~ 14:00-15:00(亀戸)			ナイトラン 19:15-20:15(猿江)		
19	パークヨガ ~心と体リフレッシュ~ 10:00-11:00(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)		パークヨガ ~心と体リフレッシュ~ 10:00-11:00(猿江)	オンライン 身体ケアヨガ 10:00-10:45 ※無料登録で参加可	イベントウォーキング ~堀切菖蒲園にいらっ~ 9:30-11:30(大島)
	ノルディックウォーキング 14:00-15:00(亀戸)					
26	ノルディックウォーキング 10:00-11:00(大島)			ノルディックウォーキング 堅川往復コース 10:00-11:00(猿江)		
	パークヨガ ~心と体リフレッシュ~ 14:00-15:00(亀戸)					

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!



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



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