

2023 アウトドアフィットネスTokyoEastPark

9月プログラムスケジュール



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

【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