

アウトドアフィットネス Tokyo East 3月プログラムスケジュール



月	火	水	木	金	土	日
3月の特別プログラム情報! ●3月20日(祝水) 9:30~11:30 ストレッチ&お花見ウォーキング 猿江~大島小松川公園・旧中川方面 途中で、スイーツショップにも立ちよります♪ ●3月30日(土) 10:00~12:00 お花見ウォーキング お花をみながら大島小松川公園から木場公園へ♪				ノルディックウォーキング ~木場公園方面~ 10:00-11:00 ※現地解散プログラム(猿江)		
4	5	6	7	8	9	10
	ノルディックウォーキング 10:00-11:00 (亀戸)	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 ~扇橋開門 往復コース~ 10:00-11:00(猿江)		かけっこ教室 ~小学生対象~ 10:00-11:00(大島)
	ノルディックウォーキング 14:00-15:00 (大島)	ストレッチ&ウォーキング ~体力UP! リフレッシュに!~ 11:00-12:00(猿江)				
	オンラインヨガ(リンパヨガ) 10:00-10:45 ※無料登録で参加可					
11	12	13	14	15	16	17
	ノルディックウォーキング 10:00-11:00 (亀戸)	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 ~スカイツリー方面~ 10:00-11:00 ※現地解散プログラム(猿江)		ランニング教室 ~フォームチェック・動き作り~ 10:00-11:00(猿江)
	ノルディックウォーキング 14:00-15:00 (大島)					オンラインピラティス 11:30-12:15 ※無料登録で参加可
18	19	20	21	22	23	24
	ノルディックウォーキング 10:00-11:00 (亀戸)	ストレッチ&お花見ウォーキング 猿江恩賜公園~ 大島小松川公園・旧中川方面 9:30-11:30 ※現地解散プログラム(猿江)		ノルディックウォーキング ~堅川河川敷公園 往復コース~ 10:00-11:00(猿江)		
	ノルディックウォーキング 14:00-15:00 (大島)					
25	26	27	28	29	30	31
	ノルディックウォーキング 10:00-11:00 (亀戸)	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 ~行先当日決定お楽しみ日~ 10:00-11:00(猿江)	【特別】お花見ウォーキング 大島小松川公園~木場公園 10:00-12:00 ※現地解散プログラム(大島)	
	ノルディックウォーキング 14:00-15:00 (大島)					

【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!



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