

アウトドアフィットネス Tokyo East Park

12月プログラムスケジュール



月	火	水	木	金	土	日
1	パークヨガ ～心と体をリフレッシュ～ 10:00-11:00(大島) ノルディックウォーキング 14:00-15:00(亀戸)			パークヨガ ～心と体をリフレッシュ～ 10:00-11:00(猿江) ナイトラン ～ストレージョグ～ 19:15-20:15(猿江)		かけっこ教室 ～小学生対象～ 10:00-11:00(猿江)
8	ノルディックウォーキング 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)		ノルディックウォーキング 扇橋閘門往復 10:00-11:00(猿江)		
15	パークヨガ ～心と体をリフレッシュ～ 10:00-11:00(大島)			パークヨガ ～心と体をリフレッシュ～ 10:00-11:00(猿江)	スイーツ×ランニング 走って味わうチーズトースト 10:00-11:00(猿江)	かけっこ教室 ～小学生対象～ 10:00-11:00(亀戸)
22	ノルディックウォーキング 14:00-15:00(亀戸)	MERRY CHRISTMAS		ノルディックウォーキング 清澄白河方面 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 ～谷中銀座へいこう～ 9:30-11:30(猿江)
23	チャレンジノルディック ～スカイツリー方面～ 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)		25	26	27
29	年末SPパークヨガ 太陽礼拝15回チャレンジ 14:00-15:30(亀戸)				28	
30			31			
太陽礼拝とは…？ 太陽礼拝は12個のポーズからできています。内容はシンプル！ ストレッチや筋トレ要素もあり血行促進、身体の柔軟アップ、一呼吸一動作で動くため呼吸も整い自律神経を整えてくれます。 もやもやしていることや悩み事を手放して清々しい気持ちで新年を迎えましょう♪						

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→



【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アプリで簡単に予約・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！



OUTDOOR FITNESS
Tokyo East Park

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



●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。



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