

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 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6	日 7
	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 ～スロージョグ～ 19:15-20:15(猿江)		かけっこ教室 ～小学生対象～ 10:00-11:00(猿江)
8	9	10	11	12	～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。	
	ノルディックウォーキング 10:00-11:00(大島) パークヨガ ～心と体をリフレッシュ～ 14:00-15:00(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) 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 扇橋閘門往復 10:00-11:00(猿江)		
15	16	17	18	19	20	21
	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)	スイーツ×ランニング 走って味わうプチご褒美 10:00-11:00(猿江) 	かけっこ教室 ～小学生対象～ 10:00-11:00(亀戸) イベントウォーキング ～谷中銀座へいこう～ 9:30-11:30(猿江)
22	23	24	25	26	27	28
	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) 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)	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 清澄白河方面 10:00-11:00(猿江) 12月の特別プログラム情報！ ●12月10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、小伝馬町方面に歩きます。 ●12月20日(土) 10:00～11:00 スイーツ×ランニング～走って味わうプチご褒美～ インストラクターが効率的な走り方をお伝えします。しっかり運動した後の スイーツで心も体Happyな気分！今年の走り納めにいかがでしょうか？ ●12月21日(日) 9:30～11:30 【イベントウォーク】～谷中銀座へいこう～ 千駄木方面目指して歩いていきます。ウォーキング後には和菓子屋さんでほっと 一息つきましょ。今年最後のイベントウォーキングぜひお気軽にご参加ください。	オンライン 身体ケアヨガ 10:00-10:45 ※無料登録で参加可	オンライン ピラティスwithナタリー 11:30-12:15 ※無料登録で参加可
29	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て内容はシンプル！ 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 新年迎えましょう♪						

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！
- 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