

アウトドアフィットネス Tokyo East 4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
	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 ～木場公園方面～ 10:00-11:00(猿江) ※現地解散プログラム		
	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)				
8	9	10	11	12	13	14
	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 ～扇橋閘門往復コース～ 10:00-11:00(猿江)		かけっこ教室 ～小学生対象～ 10:00-11:00(猿江)
	ノルディックウォーキング 14:00-15:00 (大島)					
	オンラインヨガ (リンパヨガ) 10:00-10:45 ※無料登録で参加可					
15	16	17	18	19	20	21
	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(猿江) ※現地解散プログラム		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
22	23	24	25	26	27	28
	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 ～堅川河川敷公園 往復コース～ 10:00-11:00(猿江)	【特別】江戸川区自然動物 公園ウォーキング ～大島小松川公園・ ナカヤパン・富賀岡八幡宮 ・自然動物公園～ (西葛西駅解散) 9:30-12:00(大島) ※現地解散プログラム	
	ノルディックウォーキング 14:00-15:00 (大島)					
29	30					
	ノルディックウォーキング 10:00-11:00 (亀戸)					
	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→



● 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