

2023 アウトドアフィットネスTokyoEastPark

11月プログラムスケジュール



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



OUTDOOR FITNESS
Tokyo East Park

<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