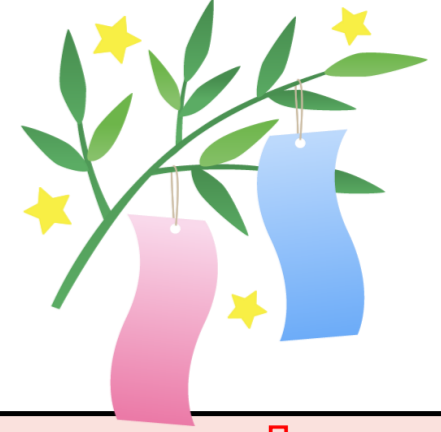


# アウトドアフィットネス Tokyo East Park 7月プログラムスケジュール



月	火	水	木	金	土	日
<b>7月の特別プログラム情報!</b> ●7月12日(日) 9:30~11:00 ストレッチ&おでかけウォーク~向島方面※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、東京スカイツリーのおひざもと向島方面に歩いていきます。 ●7月18日(土) 17:30~18:30 キャンドルナイトヨガ やさしい光に包まれて夏の疲れや日常の緊張を手放し、ゆったりとした呼吸とやさしい動きで内側からリフレッシュしましょう♪				イブニングパークヨガ お休み前のリラックス 18:00-19:00(猿江)		かけっこ教室 ~小学生対象~ 8:30-9:30(猿江)
				ナイトラン ~スロージョグ~ 19:15-20:15(猿江)		
6	7	8	9	10	11	12
	イブニングパークヨガ お休み前のリラックス 17:30-18:30(亀戸)	からだほぐし体操 簡単ストレッチ・コリ解消 9:30-10:30(猿江)		ノルディックウォーキング 扇橋閘門往復 18:00-19:00(猿江)		ストレッチ& おでかけウォーク 9:30-11:00(猿江)
	ノルディックウォーキング 19:00-20:00(亀戸)					
13	14		15	16	17	18
	イブニングパークヨガ お休み前のリラックス 17:30-18:30(大島)			イブニングパークヨガ お休み前のリラックス 18:00-19:00(猿江)		体づくり教室 ~小学生対象~ 8:30-9:30(亀戸)
	ノルディックウォーキング 19:00-20:00(大島)			ナイトラン ~スロージョグ~ 19:15-20:15(猿江)	キャンドルナイトヨガ 深くとのうひととき 17:30-18:30(猿江)	
20	21	22	23	24	25	
	イブニングパークヨガ お休み前のリラックス 17:30-18:30(亀戸)	からだほぐし体操 簡単ストレッチ・コリ解消 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 18:00-19:00(猿江)		
	ノルディックウォーキング 19:00-20:00(亀戸)					
27	28	29	30	31	~お知らせ~ 7月~9月の猛暑時期については熱中症の危険を回避するため、日中のプログラムは時間変更して開催いたします。お時間お間違いのないようご注意ください。皆様のご参加お待ちしております!	
	イブニングパークヨガ お休み前のリラックス 17:30-18:30(大島)			イブニングパークヨガ お休み前のリラックス 18:00-19:00(猿江)		
	ノルディックウォーキング 19:00-20:00(大島)			ナイトラン ~ウォーク&ラン~ 19:30-20:30(大島)		

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アプリですぐに予約・キャンセルができる!
- ②翌月のプログラムのお知らせが届く!
- ③【会員様限定】かけっこ教室等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