

アウトドアフィットネス Tokyo East Park 3月プログラムスケジュール



月	火	水	木	金	土	日
3月の特別プログラム情報! ●3月11日(水) 11:00~12:30 ストレッチ&おでかけウォーク~浅草方面※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、江戸の風情と下町文化が色濃く残る浅草へ。歩くだけでも日本らしい雰囲気や周辺には隅田川もあり、歴史と現代の景色が同時に味わえるのも魅力的です! ●3月29日(日) 9:30~11:30 【お花見ウォーキング】~向島百花園へいこう~ 今回は春夏秋冬様々な植物に出会える向島百花園へ歩いていきます。春の景色も楽しみながら歩いた後に休憩がてら、桜餅を楽しもうと思います。ぜひお気軽におご参加ください♪						かけっこ教室 ~小学生対象~ 10:00-11:00(猿江)
2	3	4	5	6	7	8
	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)			ノルディックウォーキング &クールダウンヨガ 10:00-11:00(猿江) ナイトラン ~スロージョグ~ 19:15-20:15(猿江)	オンライン コンディショニングヨガ 10:00-10:45 ※無料登録で参加可	
9	10	11	12	13	14	15
	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 &クールダウンヨガ 14:00-15:00(大島)	からだほぐし体操 簡単ストレッチ・脳トレ 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 木場公園方面 10:00-11:00(猿江)		体づくり教室 ~小学生対象~ 10:00-11:00(亀戸)
16	17	18	19	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)			ノルディックウォーキング &クールダウンヨガ 10:00-11:00(猿江) 隅田川夜景ラン 19:00-20:00(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	
23	24	25	26	27	28	29
	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 &クールダウンヨガ 14:00-15:00(大島)	からだほぐし体操 簡単ストレッチ・脳トレ 9:30-10:30(猿江)		ノルディックウォーキング 大横川お花見コース 10:00-11:00(猿江)		お花見ウォーキング 向島百花園へいこう 9:30-11:30(大島)
30	31	<p>からだほぐし体操とは...? 前半は簡単なラジオ体操のような動作でできるストレッチと簡単な筋トレや脳トレなどを行っていきます。後半はストレッチポールやテニスボールを使って筋膜ほぐしをしましょう。リフレッシュしたい方運動不足を感じる方におススメです♪</p>				
						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。



※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。

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



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