

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	火	水	木	金	土	日
12月の特別プログラム情報! ●12月4日(水) 11:00~12:30 ストレッチ&おでかけウォーク※現地解散(猿江恩賜公園) 昔ながらの情緒あふれる町並みが特徴の「人形町」エリアに歩いていきます。ストレッチや動き作りの後、園外を4~6キロストレッチや動き作りを活かして歩きましょう♪年内最後のストレッチ&おでかけウォーク! 皆さんぜひご参加ください♪ ●12月24日(火) 10:00~11:00 【パークヨガ特別企画】~太陽礼拝にチャレンジ~(亀戸中央公園) 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! ストレッチや筋トシ要素もあり血行促進、身体の柔軟性アップ、一呼吸一動作で動くため呼吸と自律神経を整えてくれます。もやもやした感情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♪						
	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 木場公園コース 10:00-11:00(猿江)		かけっこ教室 ~小学生対象~ 10:00-11:00 (亀戸)
	パークヨガ 心と体をリフレッシュ 14:00-15:00(大島)	ストレッチ&おでかけウォーク 人形町方面 11:00-12:30(猿江)		オンライン きれいになるフローヨガ 10:00-10:45 ※無料登録で参加可		
9	パークヨガ 心と体をリフレッシュ 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)	12	パークヨガ 心と身体をリフレッシュ 10:00-11:00(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	
	ノルディックウォーキング 14:00-15:00(大島)					
16	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)	19	ノルディックウォーキング 堅川公園コース 10:00-11:00(猿江)	イベントウォーキング 向島散策スカイツリーへ 9:30-11:30(亀戸)	
	パークヨガ 心と体をリフレッシュ 14:00-15:00(大島)			ナイトラン 19:15-20:15(猿江)	~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。 “2024年12月28日(土)~2025年1月6日(月)” ※新年は1月7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7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。	
23	パークヨガ ~太陽礼拝チャレンジ~ 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)	26	パークヨガ 心と身体をリフレッシュ 10:00-11:00(猿江)		
	ノルディックウォーキング 船堀タワー方面 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。

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