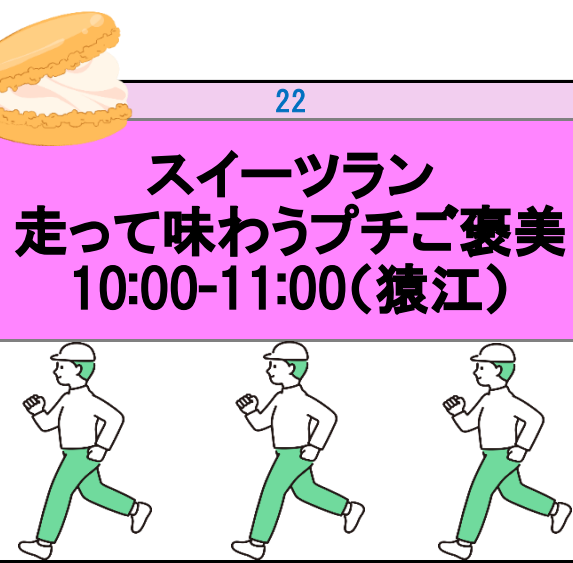
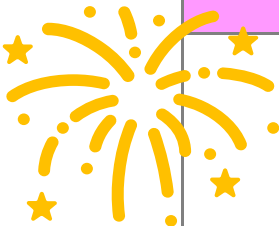


アウトドアフィットネス Tokyo East Park 11月プログラムスケジュール



月	火	水	木	金	土	日
11月の特別プログラム情報！ ●11月12日（水）11:00～12:30 ストレッチ&おでかけウォーク※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、相撲のまち・両国方面に歩いていきます。 ●11月30日（日）9:30～11:30 【イベントウォーク】～夢の島熱帯植物館へいこう♪～ 途中神社に寄ったりパン屋さんに寄り道しながら、猿江恩賜公園から夢の島熱帯植物館を目指して歩いていきます。ぜひお気軽にご参加くださいませ♪					1	2
						かけっこ教室 ～小学生対象～ 10:00-11:00(亀戸)
3	4	5	6	7	8	9
	ノルディックウォーキング 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)			パークヨガ ～心と体をリフレッシュ～ 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 ピラティスwithナタリー 11:30-12:15 ※無料登録で参加可
10	11	12	13	14	15	16
	パークヨガ ～心と体をリフレッシュ～ 10:00-11:00(亀戸) ノルディックウォーキング 14:00-15:00(大島)	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) 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 堅川河川敷公園往復 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	かけっこ教室 ～小学生対象～ 10:00-11:00(大島)
17	18	19	20	21	22	23
	ノルディックウォーキング 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)			パークヨガ ～心と体をリフレッシュ～ 10:00-11:00(猿江)	 スイーツラン 走って味わうプチご褒美 10:00-11:00(猿江)	
24	25	26	27	28	29	30
	パークヨガ ～心と体をリフレッシュ～ 10:00-11:00(亀戸) ノルディックウォーキング 14:00-15:00(大島)	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 人形町方面 10:00-11:00(猿江)		イベントウォーク 夢の島熱帯植物館へ♪ 9:30-11:30(猿江)

【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！



OUTDOOR FITNESS
Tokyo East Park

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