



アウトドアフィットネス Tokyo East Park 10月プログラムスケジュール



月	火	水	木	金	土	日
				3 パークヨガ ～心と体リフレッシュ～ 10:00-11:00(猿江) ナイトラン ～ウォーク&ラン～ 19:15-20:15(猿江)	4	5 かけっこ教室 ～小学生対象～ 10:00-11:00(大島)
6	7 ノルディックウォーキング 10:00-11:00(大島) パークヨガ ～心と体リフレッシュ～ 14:00-15:00(亀戸)	8 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)	9	10 ノルディックウォーキング スカイツリー方面 10:00-11:00(猿江)	11 	12 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
13	14 パークヨガ ～心と体リフレッシュ～ 10:00-11:00(大島) チャレンジ ノルディックウォーキング 14:00-15:00(亀戸)	15 	16	17 パークヨガ ～心と体リフレッシュ～ 10:00-11:00(猿江) ナイトラン ～スロージョグ～ 19:15-20:15(猿江)	18	19 イベントウォーク 葛西臨海公園へいこう♪ 9:30-11:30(大島) かけっこ教室 ～小学生対象～ 10:00-11:00(猿江)
20	21 ノルディックウォーキング 10:00-11:00(大島) パークヨガ ～心と体リフレッシュ～ 14:00-15:00(亀戸)	22 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)	23	24 ノルディックウォーキング 扇橋閘門往復 10:00-11:00(猿江)	25 オンライン 身体ケアヨガ 10:00-10:45 ※無料登録で参加可 10月の特別プログラム情報! ●10月8日(水) 11:00～12:30 ストレッチ&おでかけウォーク豊洲方面※現地解散 園外を4～6キロ、ストレッチや動き作りを活かて、 観光スポットでも人気の豊洲方面に歩いていきます。 おいしいグルメやお店見て回りましょう! ●10月19日(日) 9:30～11:30 【イベントウォーク】～葛西臨海公園へいこう♪～ ☆10月からイベントウォーク再開します☆途中緑道 やおすめのパン屋さんに寄りながら、今月は葛西臨 海公園まで歩いていきます。ぜひご参加ください♪	26
27	28 パークヨガ ～心と体リフレッシュ～ 10:00-11:00(大島)	ハロウィンカラーランとは… オレンジ・紫のウェアを着て走る イベントです。 ・どちらか1色でもOK! ・両方取り入れてもGOOD! いつもと違うナイトラン、この機会 に是非ご参加ください!		31 パークヨガ ～心と体リフレッシュ～ 10:00-11:00(猿江) ナイトラン ハロウィンカラーラン 19:15-20:15(猿江)		



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