

アウトドアフィットネス Tokyo East Park 1月プログラムスケジュール



月	火	水	木	金	土	日
1月の特別プログラム情報! ●1月8日(水) 11:00~12:30 ストレッチ&おでかけウォーク~平井方面※現地解散~ ストレッチや動き作りを行い園外4~6キロ、ストレッチや動きづくりを生かして歩いていきましょう 今月は小松菜発祥の地、平井方面に歩いていきます♪ ●1月11日(土) 9:30~12:00 【イベントウォーク】~日本橋七福神巡り~ 今回は猿江恩賜公園から魅力的なスポット日本橋の七福神めぐりに行きます。御朱印集めてる方や、ウォーキングに興味がある方、日本橋を散策してみたい方におすすめです!ぜひご参加ください♪						
	ノルディックウォーキング & リラックスパークヨガ 10:00-11:00(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)		【ウォーキング】~深川七福神巡り~ 10:00-11:30(猿江)	【イベントウォーク】~日本橋七福神巡り~ 9:30-12:00(猿江)	かけっこ教室 ~小学生対象~ 10:00-11:00(大島)
	【ウォーキング】~亀戸七福神巡り~ 14:00-15:30(亀戸)	ストレッチ&おでかけウォーク 11:00-12:30(猿江)				
13	ノルディックウォーキング & リラックスパークヨガ 10:00-11:00(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)	16	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)		19
	ノルディックウォーキング 14:00-15:00(亀戸)			ナイトラン 19:15-20:15(猿江)		
20	ノルディックウォーキング & リラックスパークヨガ 10:00-11:00(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)	23	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 コンディショニングヨガ 10:00-10:45 ※無料登録で参加可	26
	ノルディックウォーキング 14:00-15:00(亀戸)			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	NEW PROGRAM 1月の大島小松川公園では10:00から“ノルディックウォーキング&リラックスパークヨガ”を開催! 前半はノルディックウォーキングでポールの使い方や歩き方を練習し、たくさん動いた後には自然豊かな公園で呼吸法を取り入れながらヨガのリラクスポーズを行っていきます。運動後のストレッチは筋肉の緊張をほぐし疲労回復を早めたり、けがを予防する効果がありますが、ただストレッチするだけではなく、呼吸を意識してあげることにより自律神経を整えて心も体もリラックスすることが期待できます!ぜひご参加くださいませ。	
27	ノルディックウォーキング & リラックスパークヨガ 10:00-11:00(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)	30	ノルディックウォーキング 木場公園方面 10:00-11:00(猿江)		
	ノルディックウォーキング 14:00-15:00(亀戸)					

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→](#)

OUTDOOR FITNESS
Tokyo East Park



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