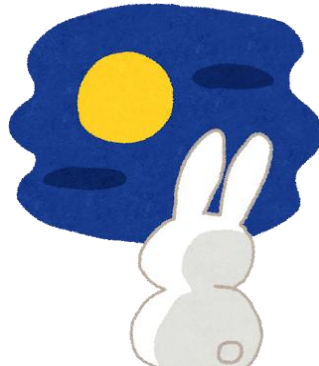


アウトドアフィットネス Tokyo East Park 9月プログラムスケジュール



月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	日 6
	ノルディックウォーキング 17:30-18:30(亀戸) イブニングパークヨガ お休み前のリラックス 19:00-20:00(亀戸)	 		イブニングパークヨガ お休み前のリラックス 18:00-19:00(猿江) ナイトラン ～スロージョグ～ 19:15-20:15(猿江)		かけっこ教室 ～小学生対象～ 8:30-9:30(猿江)
7	8	9	10	11	12	13
	イブニングパークヨガ お休み前のリラックス 17:30-18:30(大島) ノルディックウォーキング 19:00-20:00(大島)	からだほぐし体操 簡単ストレッチ・コリ解消 9:30-10:30(猿江)		ノルディックウォーキング 菊川・森下方面 18:00-19:00(猿江)		
	～お知らせ～ 9月の猛暑期間は熱中症の危険を回避するため、日中のプログラムは時間変更して開催いたします。 お時間お間違いないようご注意ください。皆様のご参加お待ちしております！					
14	15	16	17	18	19	20
	イブニングパークヨガ お休み前のリラックス 17:30-18:30(亀戸) ノルディックウォーキング 19:00-20:00(亀戸)			イブニングパークヨガ お休み前のリラックス 18:00-19:00(猿江) ナイトラン ～スロージョグ～ 19:15-20:15(猿江)		体づくり教室 ～小学生対象～ 8:30-9:30(亀戸) キャンドルナイトヨガ 深くととのうひととき 17:30-18:30(大島)
21	22	23	24	25	26	27
	イブニングパークヨガ お休み前のリラックス 17:30-18:30(大島) ノルディックウォーキング 19:00-20:00(大島)	からだほぐし体操 簡単ストレッチ・コリ解消 9:30-10:30(猿江)		お月見ノルディック ウォーキング 扇橋閘門方面 18:00-19:00(猿江)		ストレッチ& 夕暮れおでかけウォーク 17:30-19:00(猿江)
28	29	9月の特別プログラム情報！ ●9月20日（日）17:30～18:30【キャンドルナイトヨガ】～深くととのうひとときひととき～ 日が短くなって、だんだんと秋が近づいてきてる予感... 夏の疲れを手放しやさしい光に包まれながら体の緊張を ほどいて、ゆったりとした呼吸とやさしい動きで内側からリフレッシュしましょう♪ ●9月27日（日）17:30～19:00 ストレッチ&夕暮れおでかけウォーク隅田川方面※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、暑さが和らぐ夕暮れ時に隅田川沿いへ歩いていきましょう。 ぜひお気軽にご参加ください！				

【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アプリですぐに予約・キャンセルができる！
- ②翌月のプログラムのお知らせが届く！
- ③【会員様限定】かけっこ教室等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



※第三金曜日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。

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