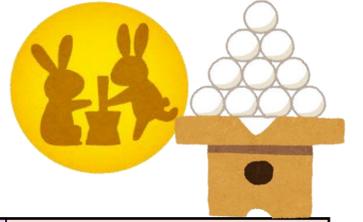


アウトドアフィットネス Tokyo East 9月プログラムスケジュール



月	火	水	木	金	土	日
9月の特別プログラム情報! ●9月7日(土) 8:30~9:30~ストレッチ&おでかけウォーク~ ! 猛暑期間の為、7日(土)に開催になります! 園外を3~4キロ、ストレッチや動き作りを活かして歩きましょう。 ●9月17日(火) 17:30~18:30 【お月見YOGA】~お月さまのエネルギーで体をチューニング~ まん丸お月様の光に照らされながら、心地よく動いていきます。 いつもとは違った雰囲気、暑さで疲れた心と体を癒していきます				~お知らせ~ 7月~9月の猛暑時期について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。お時間お間違いの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!		オンラインピラティス 11:30-12:15 ※無料登録で参加可
2	3	4	5	6	7	8
	イブニングパークヨガ ~心と体リフレッシュ~ 17:30-18:30 (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)		イブニングパークヨガ ~心と体リフレッシュ~ 18:15-19:15 (猿江)	ストレッチ&おでかけ ウォーク 8:30-9:30 (猿江)	かけっこ教室 ~小学生対象~ 8:30-9:30 (亀戸)
	ノルディックウォーキング 19:00-20:00 (大島)					
9	10	11	12	13	14	15
	イブニングパークヨガ ~心と体リフレッシュ~ 17:30-18:30 (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 9:30-10:30 (猿江)	スポーツフェス 大島小松川公園 9:30-11:30	
	ノルディックウォーキング 19:00-20:00 (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	2024年9月14日(土)スポーツフェス開催! 今年のスポーツフェスはパラリンピック正式種目の "ポッチャ"体験あり ↓500円で下記のプログラムに参加可能↓ "ノルディックウォーキング、パークヨガ、 ランニング教室、筋膜リリース" 普段受けたことないプログラムに参加するチャンス! ワンコインでお気軽に受けられますのでぜひこの機会に、皆様ご参加ください! ご予約は下記QRまで↓	
16	17	18	19	20		
	【お月見YOGA】 ~月のパワーで 体のチューニング~ 17:30-18:30 (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)		イブニングパークヨガ ~心と体リフレッシュ~ 18:15-19:15 (猿江)		
	ノルディックウォーキング 19:00-20:00 (大島)			ナイトラン 19:30-20:30 (猿江)		
23	24	25	26	27	28	29/30
	イブニングパークヨガ ~心と体リフレッシュ~ 17:30-18:30 (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 堅川河川敷公園コース 9:30-10:30 (猿江)	【イベントYOGA】 キャンドルナイトヨガ 18:30-19:30 (亀戸)	
	ノルディックウォーキング 19:00-20:00 (亀戸)					

【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→

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