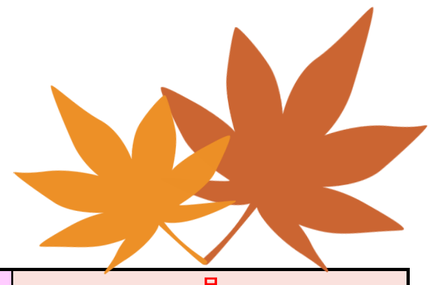
OUTDOOR FITNESS
Tokyo East Park

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
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29/30

11月の特別プログラム情報！

●11月11日（水）11:00～12:30 ストレッチ&おでかけウォーク～浅草方面※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、江戸の風情と下町文化が色濃く残る浅草へ。歩くだけでも日本らしい雰囲気や周辺には隅田川もあり、歴史と現代の景色が同時に味わえるのも魅力的です！

●11月22日（日）9:30～11:30

【イベントウォーク】～豊洲へいこう～

今回は紅葉も楽しみながら目指して歩いていきます。途中色々なお店に寄り道したり、おいしいものを食べて休憩したり、秋の景色も楽しみながら歩いていきましょう！ぜひお気軽におご参加ください♪

1日
- かけっこ教室 ～小学生対象～ 10:00-11:00(猿江)



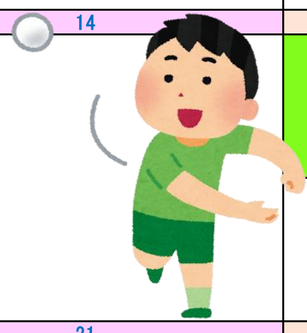
2日
- パークヨガ 心と体をリフレッシュ 10:00-11:00(猿江)
- ナイトラン ～スロージョグ～ 19:15-20:15(猿江)

3日
- はじめての パークdeバレエヨガ 10:00-11:00(大島)
- ノルディックウォーキング 14:00-15:00(亀戸)



4日
- からだほぐし体操 簡単ストレッチ・脳トレ 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)

5日
- ノルディックウォーキング 両国コース 10:00-11:00(猿江)



6日
- 体づくり教室 ～小学生対象～ 10:00-11:00(亀戸)

7日
- はじめての パークdeバレエヨガ 10:00-11:00(猿江)
- ナイトラン ～スロージョグ～ 19:15-20:15(猿江)

8日
- イベントウォーク ～豊洲へいこう～ 9:30-11:30(猿江)

9日
- ノルディックウォーキング 10:00-11:00(大島)
- はじめての パークdeバレエヨガ 14:00-15:00(亀戸)

10日
- からだほぐし体操 簡単ストレッチ・脳トレ 9:30-10:30(猿江)

11日

12日
- ノルディックウォーキング 当日決定お楽しみ日 10:00-11:00(猿江)



13日

14日
- パークヨガ 心と体をリフレッシュ 10:00-11:00(大島)
- ノルディックウォーキング 14:00-15:00(亀戸)



15日
- ノルディックウォーキング 10:00-11:00(大島)
- パークヨガ 心と体をリフレッシュ 14:00-15:00(亀戸)

16日
- ストレッチ& おでかけウォーク 11:00-12:30(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、予約サイトをご覧の上
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。

※第三金曜日頃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ありますのでご了承ください。

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！
④～会員様限定～かけっこ教室などプログラム先行配信！

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	猿江恩賜公園	亀戸中央公園
03-3636-9365	03-3631-9732	03-3636-2558