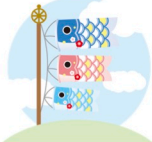


2023 アウトドアフィットネスTokyoEastPark

5月プログラムスケジュール



日	月	火	水	木	金	土
	01	02 ノルディックウォーキング 10:00-11:00 (大島) ノルディックウォーキング 14:00-15:00 (亀戸)	03 体幹トレーニング&筋膜リリース 09:30-10:30 (猿江) ストレッチ&ウォーキング 11:00-12:00 (猿江)	04	05 ノルディックウォーキング 10:00-11:00 (猿江)	06 
	07	08	09 ノルディックウォーキング 10:00-11:00 (大島) ノルディックウォーキング 14:00-15:00 (亀戸)	10 体幹トレーニング&筋膜リリース 09:30-10:30 (猿江) おやすみ前のヨガ 21:00-21:45 オンラインヨガ	11	12 ノルディックウォーキング 10:00-11:00 (猿江)
14 かけっこ教室 10:00-11:00 (亀戸) 	15	16 ノルディックウォーキング 10:00-11:00 (大島) ノルディックウォーキング 14:00-15:00 (亀戸)	17 体幹トレーニング&筋膜リリース 09:30-10:30 (猿江)	18	19 ノルディックウォーキング 10:00-11:00 (猿江)	20 コンディショニングヨガ 10:00-10:45 オンラインヨガ
21 ランニング教室 10:00-11:00 (猿江)	22	23 ノルディックウォーキング 10:00-11:00 (大島) ノルディックウォーキング 14:00-15:00 (亀戸)	24 体幹トレーニング&筋膜リリース 09:30-10:30 (猿江)	25	26 ノルディックウォーキング 10:00-11:00 (猿江)	27 
28	29	30 ノルディックウォーキング 10:00-11:00 (大島) ノルディックウォーキング 14:00-15:00 (亀戸)	31 体幹トレーニング&筋膜リリース 09:30-10:30 (猿江)	消毒アルコールをご用意していますのでご来園時の手指の消毒にご利用下さい。 今後の状況に応じて感染予防対策やプログラムスケジュールは変更となる場合がございます。 変更の際には適宜、ホームページなどでご案内させていただきます。		

【参加費】

1回500円(保険・レンタル代込)で
参加いただけます！
運動不足解消や仲間づくりに、
ぜひお試しください！

【予約申込方法】

ご予約は電話やWebで受け付けて
おります。
内容・実施場所・予約申込方法
はHPをご覧ください。



OUTDOOR FITNESS
Tokyo East Park

<https://tokyo-eastpark.com/outdoor>

WEB予約はコチラ



アウトドアフィットネス Tokyo East Park公式

LINE@

友だち追加で
お得なクーポンGET!!



アウトドアフィットネス Tokyo East Park公式



Instagram



アウトドアフィットネス Tokyo East Park公式



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