

アウトドアフィットネス Tokyo East Park 10月プログラムスケジュール



月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
				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)		【イベントウォーク】 夢の島公園にいこう 9:30-11:30(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～ 10:00-11:00(亀戸)
5	6	NEW PROGRAM		9	10	11
	ノルディックウォーキング 10:00-11:00(亀戸)	バレエヨガとは… 美しい姿勢は背中から。 バレエのしなやかな腕の動きと ヨガを組み合わせ、背中や肩甲骨を 心地よく動かします。バレエヨガ 初心者の方でもOK！しなやかで美 しい背中を目指しましょう♪		パークヨガ 心と体をリフレッシュ 10:00-11:00(猿江)		
	パークヨガ 心と体をリフレッシュ 14:00-15:00(大島)					
12	13	14	15	16	17	18
	パークdeバレエヨガ しなやかな背中 10:00-11:00(亀戸)	からだほぐし体操 簡単ストレッチ・脳トレ 9:30-10:30(猿江)		ノルディックウォーキング 堅川河川敷公園方面 10:00-11:00(猿江)		かけっこ教室 ～小学生対象～ 10:00-11:00(大島)
	ノルディックウォーキング 14:00-15:00(大島)	ストレッチ& おでかけウォーク 11:00-12:30(猿江)		ナイトラン ～スロージョグ～ 19:15-20:15(猿江)		
19	20	21	22	23	24	25
	ノルディックウォーキング 10:00-11:00(亀戸)			パークヨガ 心と体をリフレッシュ 10:00-11:00(猿江)	10月の特別プログラム情報！ ●10月4日(日) 9:30～11:30 【イベントウォーキング】～夢の島公園へいこう～ 芸術の秋、食欲の秋…いい季節ですね。今月は、 夢の島公園目指してあるいていきましょう♪ ●10月14日(水) 11:00～12:30 ストレッチ&おでかけウォーク～蔵前方面※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、 今月はモノづくり文化やおしゃれなカフェがたくさん ある蔵前にお出かけしましょう！ -----代行情報----- インストラクター都合により10月27日(火)の下記 プログラムは代行とさせていただきます。 パークヨガ(亀戸)：momoco→NOB ノルディックウォーキング(大島)：momoco→出町有希	
	パークヨガ 心と体をリフレッシュ 14:00-15:00(大島)					
26	27	28	29	30		
	【代行】パークヨガ 10:00-11:00(亀戸)	からだほぐし体操 簡単ストレッチ・脳トレ 9:30-10:30(猿江)		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)		
	【代行】ノルディックウォー キング 14:00-15:00(大島)			ナイトラン ～ウォーク&ラン～ 19:30-20:30(大島)		

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。



※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がありますのでご了承ください。

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！
- ④～会員様限定～かけっこ教室など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



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