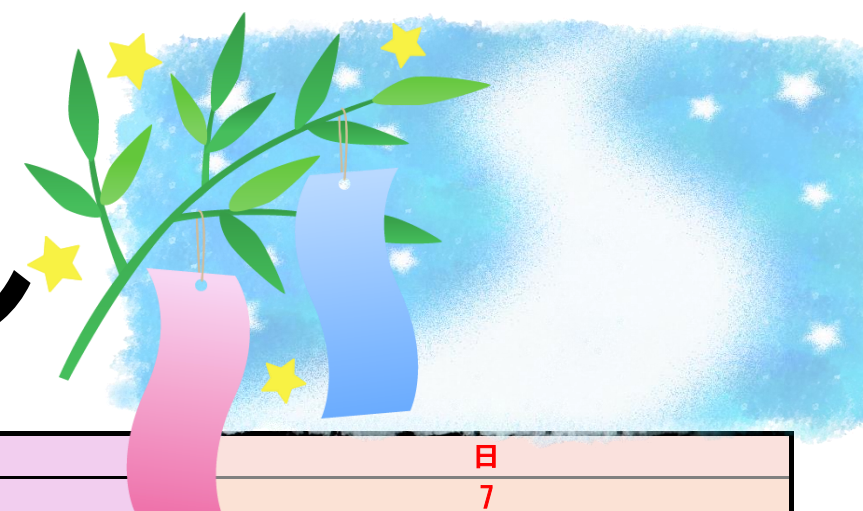


アウトドアフィットネス Tokyo East 7月プログラムスケジュール



月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6	日 7
	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 木場公園方面 18:15-19:15 (猿江)	オンライン コンディショニングヨガ 10:00-10:45 ※無料登録で参加可	
	ノルディックウォーキング 19:00-20:00 (亀戸)	ストレッチ&おでかけ ウォーク 体力UPリフレッシュに! 11:00-12:15 (猿江)				
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)	11	ノルディックウォーキング 扇橋閘門 往復コース 18:15-19:15 (猿江)		かけっこ教室 ～小学生対象～ 8:30-9:30 (大島小松川)
	ノルディックウォーキング 19:00-20:00 (大島)			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		
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)	18	ノルディックウォーキング スカイツリー方面 18:15-19:15 (猿江)	～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注意く ださい。皆様のご参加お待ちしております！	
	ノルディックウォーキング 19:00-20:00 (亀戸)			ナイトラン 19:30-20:30 (猿江)		
22	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)	25	ノルディックウォーキング 堅川河川敷公園コース 18:15-19:15 (猿江)	【イベントヨガ】 キャンドルナイトヨガ 18:30-19:30 (猿江)	28
	ノルディックウォーキング 19:00-20:00 (大島)			7月の特別プログラム情報! ● 7月19日(金) 19:30～20:30 ～ナイトラン～ 今月からナイトランが開催されます! 4～5キロ、ルートを園外の安全な道で、現在の の走り方と5km、10km、ハーフ、フルと目標完走距離に応じたフォームや練習方 法などをお伝えします。 ● 7月27日(日) 18:30～19:30 【イベントヨガ】キャンドルナイトヨガ いよいよ夏本番! 今月のイベントプログラムは、キャンドルナイトヨガで柔らか いキャンドルの光に包まれながら呼吸深めていき、呼吸を整えながら暑さで疲れた 体をリセットしてあげましょう!		
29	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)	31			
	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。

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→



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