



# 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	
<b>11月の特別プログラム情報！</b>							
<p>●11月12日(水) 11:00~12:30 ストレッチ&amp;おでかけウォーク※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、相撲のまち・両国方面に歩いていきます。</p> <p>●11月30日(日) 9:30~11:30 【イベントウォーク】～夢の島熱帯植物館へいこう♪～ 途中神社に寄ったりパン屋さんに寄り道しながら、猿江恩賜公園から夢の島熱帯植物館を目指して歩いていきます。ぜひお気軽にご参加くださいませ♪</p>							
3	4	5	6	7	8	9	
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)		オンライン ナチュラルフロー 11:30-12:15 ※無料登録で参加可		
パークヨガ ～心と体をリフレッシュ～ 14:00-15:00(大島)			ナイトラン ～スロージョグ～ 19:15-20:15(猿江)				
10	11	12	13	14	15	16	
パークヨガ ～心と体をリフレッシュ～ 10:00-11:00(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 堅川河川敷公園往復 10:00-11:00(猿江)		オンライン 身体ケアヨガ 10:00-10:45 ※無料登録で参加可	
ノルディックウォーキング 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)				かけっこ教室 ～小学生対象～ 10:00-11:00(大島)	
17	18	19	20	21	22	23	
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)		スイーツラン 走って味わうプチご褒美 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)							
24	25	26	27	28	29	30	
パークヨガ ～心と体をリフレッシュ～ 10:00-11:00(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 人形町方面 10:00-11:00(猿江)		イベントウォーク 夢の島熱帯植物館へ♪ 9:30-11:30(猿江)	
ノルディックウォーキング 14:00-15:00(大島)							

【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！

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