

# 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
<b>11月の特別プログラム情報！</b> <b>●11月12日（水）11:00～12:30</b> ストレッチ&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。 <b>●11月30日（日）9:30～11:30</b> <b>【イベントウォーク】～夢の島熱帯植物館へいこう♪～</b> 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♪					1	2
						かけっこ教室 ～小学生対象～ 10:00-11:00(亀戸)
3	4	5	6	7	8	9
	<b>ノルディックウォーキング</b> 10:00-11:00(亀戸)  <b>パークヨガ</b> ～心と体をリフレッシュ～ 14:00-15:00(大島)			<b>パークヨガ</b> ～心と体をリフレッシュ～ 10:00-11:00(猿江)  <b>ナイトラン</b> ～スロージョグ～ 19:15-20:15(猿江)		<b>オンライン</b> <b>ナチュラルフロー</b> 11:30-12:15 <b>※無料登録で参加可</b>
10	11	12	13	14	15	16
	<b>パークヨガ</b> ～心と体をリフレッシュ～ 10:00-11:00(亀戸)  <b>ノルディックウォーキング</b> 14:00-15:00(大島)	<b>ほぐして整う筋膜リリース</b> 柔軟性UP！コリ解消に 9:30-10:30(猿江)  <b>ストレッチ&amp;おでかけウォーク</b> 11:00-12:30(猿江)		<b>ノルディックウォーキング</b> 堅川河川敷公園往復 10:00-11:00(猿江)	<b>オンライン</b> <b>身体ケアヨガ</b> 10:00-10:45 <b>※無料登録で参加可</b>	<b>かけっこ教室</b> ～小学生対象～ 10:00-11:00(大島)
17	18	19	20	21	22	23
	<b>ノルディックウォーキング</b> 10:00-11:00(亀戸)  <b>パークヨガ</b> ～心と体をリフレッシュ～ 14:00-15:00(大島)			<b>パークヨガ</b> ～心と体をリフレッシュ～ 10:00-11:00(猿江)	 <b>スイーツラン</b> 走って味わうプチご褒美 10:00-11:00(猿江)	
24	25	26	27	28	29	30
	<b>パークヨガ</b> ～心と体をリフレッシュ～ 10:00-11:00(亀戸)  <b>ノルディックウォーキング</b> 14:00-15:00(大島)	<b>ほぐして整う筋膜リリース</b> 柔軟性UP！コリ解消に 9:30-10:30(猿江)		<b>ノルディックウォーキング</b> 人形町方面 10:00-11:00(猿江)		<b>イベントウォーク</b> 夢の島熱帯植物館へ♪ 9:30-11:30(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。

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

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