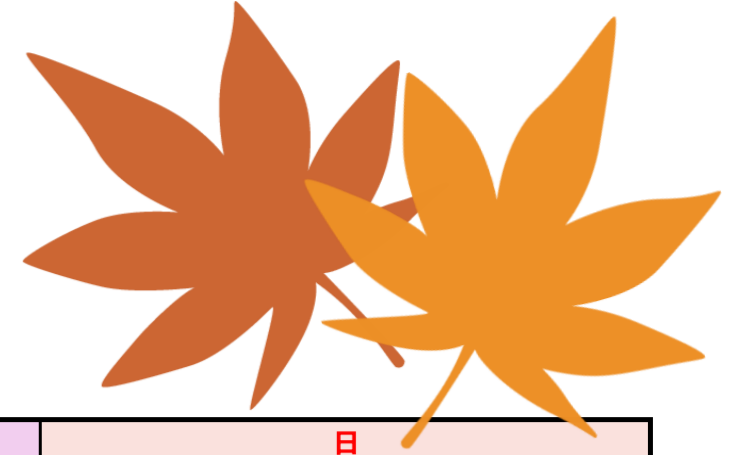


# アウトドアフィットネス Tokyo East Park 11月プログラムスケジュール



月	火	水	木	金	土	日
<b>11月の特別プログラム情報!</b> ●11月6日(水) 11:00~12:30 ストレッチ&おでかけウォーク ストレッチや動き作りを行い園外を4~6キロ、ストレッチや動き作りを活かして歩きましょう。今月は両国方面へ歩いていきます。 ●11月30日(土) 9:30~11:30 【イベントウォーク】～紅葉を楽しみながら夢の島公園へ～ 木々の色づきが目立ってきましたね! 秋の景色を楽しみながら、 “夢の島公園” 目指して歩いていきます。お気軽にご参加ください♪				1 パークヨガ 心と身体をリフレッシュ 10:00-11:00(猿江)	2 	3
4 ノルディックウォーキング 10:00-11:00(亀戸)	5 パークヨガ 心と体のリフレッシュ 14:00-15:00(大島)	6 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)	7	8 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)	9	10 かけっこ教室 ～小学生対象～ 10:00-11:00 (猿江)
11 パークヨガ 心と体のリフレッシュ 10:00-11:00(亀戸)	12 ノルディックウォーキング 14:00-15:00(大島)	13 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)	14	15 パークヨガ 心と身体をリフレッシュ 10:00-11:00(猿江)	16 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	17 
18 ノルディックウォーキング 10:00-11:00(亀戸)	19 パークヨガ 心と体のリフレッシュ 14:00-15:00(大島)	20 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)	21	22 ノルディックウォーキング 木場公園コース 10:00-11:00(猿江)	23 オンライン 身体ケアヨガ 10:00-10:45 ※無料登録で参加可	24
25 パークヨガ 心と体のリフレッシュ 10:00-11:00(亀戸)	26 ノルディックウォーキング 14:00-15:00(大島)	27 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)	28	29 パークヨガ 心と身体をリフレッシュ 10:00-11:00(猿江)	30 【イベントウォーク】 夢の島公園方面 9:30-11:30(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。

## 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