

アウトドアフィットネス Tokyo East 8月プログラムスケジュール



月	火	水	木	金	土	日
8月の特別プログラム情報! ●8月3日(土) 9:30~11:00~ストレッチ&おでかけウォーク~ !猛暑期間の為、3日(土)に開催になります! 園外を3~4キロ、ストレッチや動き作りを活かして歩きましょう。 ●8月31日(土) 18:30~19:30 【イベントヨガ】キャンドルナイトヨガ 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!				ノルディックウォーキング 清澄白河往復コース 17:30-18:30 (猿江)	ストレッチ&おでかけ ウォーク 体力UPリフレッシュに! 8:30-10:00 (猿江)	
5	6	7	8	9	10	
	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)		ノルディックウォーキング 扇橋閘門 往復コース 17:30-18:30 (猿江)		かけっこ教室 ~小学生対象~ 8:30-9:30 (猿江)
	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		
12	13	14	15	16	17	18
	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 深川往復コース 17:30-18:30 (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ご注意ください。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)		
19	20	21	22	23	24	25
	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)		ノルディックウォーキング 竪川河川敷公園コース 17:30-18:30 (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 19:00-20:00 (大島)					
26	27	28	29	30	31	
	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 当日お楽しみコース 17:30-18:30 (猿江)	【イベントヨガ】 キャンドルナイトヨガ 18:30~19:30 (大島)	
	ノルディックウォーキング 19:00-20:00 (亀戸)					

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。

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