

2023 アウトドアフィットネスTokyoEastPark

10月プログラムスケジュール



日	月	火	水	木	金	土
01	02	03	04	05	06	07
		ノルディックウォーキング 10:00-11:00 (大島)	体幹トレーニング&筋膜リリース 09:30-10:30 (猿江)		ノルディックウォーキング 10:00-11:00 (猿江)	
		ノルディックウォーキング 14:00-15:00 (亀戸)	ストレッチ&ウォーキング 11:00-12:00 (猿江)			
08	09	10	11	12	13	14
かけっこ教室 10:00-11:00 (猿江)	★イベント★ アウトドア フィットネス 体験会 10:00-12:00 (大島)	ノルディックウォーキング 10:00-11:00 (大島)	体幹トレーニング&筋膜リリース 09:30-10:30 (猿江)		ノルディックウォーキング 10:00-11:00 (猿江)	
		ノルディックウォーキング 14:00-15:00 (亀戸)				コンディショニングヨガ 10:00-10:45 オンラインヨガ
15	16	17	18	19	20	21
ランニング教室 10:00-11:00 (猿江)		ノルディックウォーキング 10:00-11:00 (大島)	体幹トレーニング&筋膜リリース 09:30-10:30 (猿江)		ノルディックウォーキング 10:00-11:00 (猿江)	
		ノルディックウォーキング 14:00-15:00 (亀戸)	おやすみ前のヨガ 21:00-21:45 オンラインヨガ			
22	23	24	25	26	27	28
		ノルディックウォーキング 10:00-11:00 (大島)	体幹トレーニング&筋膜リリース 09:30-10:30 (猿江)		ノルディックウォーキング 10:00-11:00 (猿江)	
		ノルディックウォーキング 14:00-15:00 (亀戸)				
29	30	31				
		ノルディックウォーキング 10:00-11:00 (大島)				
		ノルディックウォーキング 14:00-15:00 (亀戸)				

【参加費】

1回500円(保険・レンタル代込)でご参加いただけます！
運動不足解消や仲間づくりに、ぜひお試しください！

【予約申込方法】

ご予約は電話やWebで受け付けております。
内容・実施場所・予約申込方法はHPをご覧ください。



OUTDOOR FITNESS
Tokyo East Park

<https://tokyo-eastpark.com/outdoor>

WEB予約はコチラ▶



アウトドアフィットネス

会員登録



アウトドアフィットネス Tokyo East Park公式



友だち追加で
お得なクーポンGET!!



アウトドアフィットネス Tokyo East Park公式



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