

# 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
<b>8月の特別プログラム情報！</b> <b>●8月3日（土）9:30～11:00～ストレッチ&amp;おでかけウォーク～</b> <b>！猛暑期間の為、3日（土）に開催になります！</b> 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。 <b>●8月31日（土）18:30～19:30</b> <b>【イベントヨガ】キャンドルナイトヨガ</b> 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！ 9:30-11:00（猿江）	
	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）	 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	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）					
	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）	<b>～お知らせ～</b> 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）		
	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）					
	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）	<b>【イベントヨガ】</b> 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