

アウトドアフィットネス Tokyo East Park 1月プログラムスケジュール

申込は12/13(火)12:00より

月	火	水	木	金	土	日
30	31					1
ノルディックウォーキング 10:00 - 11:00 (大島)						
2	3	4	5	6	7	8
		ランニング(ベーシック) 10:00 - 11:00 (大島)	ウォーク&ジョグ 10:00 - 11:00 (猿江)	ノルディックウォーキング 10:00 - 11:00 (猿江)		
9	10	11	12	13	14	15
		ランニング(ベーシック) 10:00 - 11:00 (大島)	ランニング(スロー) 10:00 - 11:00 (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 9:00 - 10:00 (猿江)
			★ナイトランニング 19:30 - 20:45 (猿江)			ランニング(ベーシック) 10:30 - 11:30 (猿江)
16	17	18	19	20	21	22
ノルディックウォーキング 10:00 - 11:00 (大島)		ランニング(ベーシック) 10:00 - 11:00 (大島)	ウォーク&ジョグ 10:00 - 11:00 (猿江)	ノルディックウォーキング 10:00 - 11:00 (猿江)		
23	24	25	26	27	28	29
ノルディックウォーキング 10:00 - 11:00 (大島)		ランニング(ベーシック) 10:00 - 11:00 (大島)	ランニング(スロー) 10:00 - 11:00 (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 9:00 - 10:00 (大島)
			★ナイトノルディック 19:30 - 20:45 (猿江)			ウォーク&ジョグ 10:30 - 11:30 (大島)