

アウトドアフィットネス Tokyo East Park 3月プログラムスケジュール

申込は2/14(火)12:00より

月	火	水	木	金	土	日
		1 ランニング 10:00 - 11:00 (大島)	2 ウォーク&ジョグ 10:00 - 11:00 (猿江)	3 ノルディックウォーキング 10:00 - 11:00 (猿江)	4 亀戸あさくさ古道巡り ノルディックウォーキング 9:00 - 11:30 (大島)	5
6 ノルディックウォーキング 10:00 - 11:00 (大島)	7	8 ランニング 10:00 - 11:00 (大島)	9 ウォーク&ジョグ 10:00 - 11:00 (猿江)	10 ノルディックウォーキング 10:00 - 11:00 (猿江)	11	12
13 ノルディックウォーキング 10:00 - 11:00 (大島)	14	15 ランニング 10:00 - 11:00 (大島)	16 ウォーク&ジョグ 10:00 - 11:00 (猿江)	17 ノルディックウォーキング 10:00 - 11:00 (猿江)	18	19
☆はじめての☆ ノルディックウォーキング 13:00 - 14:00 (大島)		☆はじめての☆ ランニング 13:00 - 14:00 (大島)		☆はじめての☆ ノルディックウォーキング 13:00 - 14:00 (猿江)		
20	21	22 ランニング 10:00 - 11:00 (大島)	23 ウォーク&ジョグ 10:00 - 11:00 (猿江)	24 ノルディックウォーキング 10:00 - 11:00 (猿江)	25 ノルディックウォーキング 9:00 - 10:00 (猿江)	26
					ウォーク & ジョグ 10:30 - 11:30 (猿江)	
27 ノルディックウォーキング 10:00 - 11:00 (大島)	28	29 ランニング 10:00 - 11:00 (大島)	30 ウォーク&ジョグ 10:00 - 11:00 (猿江)	31 ノルディックウォーキング 10:00 - 11:00 (猿江)		

【亀戸あさくさ古道巡り ノルディックウォーキング】

公園週辺を巡る月に一度のお出かけイベントプログラムです

3/4(土) 9:00 - 11:30

[集合] 大島小松川公園サービスセンター前

[解散] 東京スカイツリー前 (※ 集合場所とは異なります)

[訪問地] 亀戸週辺の観光スポット

[参加費] 定期プログラムと料金体系が異なります。

500円 (ノルディックポールをレンタルする場合: +500円)



【☆はじめての☆ ランニング/ノルディックウォーキング】

ランニング/ノルディックウォーキングを基本から学べるプログラムで以下の方におススメです。

- ・これからランニング/ノルディックウォーキングを始める(再開始する)方
- ・普段より、ゆっくりペースで参加したい方
- ・無理なく、怪我なく動けるようにフォームを改善したい方



**OUTDOOR
FITNESS**
TOKYO EAST PARK