

アウトドアフィットネス Tokyo East Park 4月プログラムスケジュール

申込は3/14(火)12:00より

月	火	水	木	金	土 1	日 2
					桜ウォーク&ヨガ 10:00 - 11:30 (猿江)	お花見ノルディック ウォーキング 10:00 - 11:30 (大島)
3	4	5	6	7	8	9
ノルディックウォーキング 10:00 - 11:00 (大島)		ランニング 10:00 - 11:00 (大島)	ノルディックウォーキング 10:00 - 11:00 (亀戸)	ノルディックウォーキング 10:00 - 11:00 (猿江)		
ストレッチ 15:00 - 16:00 (豎川)		ウォーク&ジョグ 15:00 - 16:00 (豎川)				
10	11	12	13	14	15	16
ノルディックウォーキング 10:00 - 11:00 (大島)		ランニング 10:00 - 11:00 (大島)	ノルディックウォーキング 10:00 - 11:00 (亀戸)	ノルディックウォーキング 10:00 - 11:00 (猿江)		
☆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)		
17	18	19	20	21	22	23
ノルディックウォーキング 10:00 - 11:00 (大島)		ランニング 10:00 - 11:00 (大島)	ノルディックウォーキング 10:00 - 11:00 (亀戸)	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)	
ストレッチ 15:00 - 16:00 (豎川)		ウォーク&ジョグ 15:00 - 16:00 (豎川)			ウォーク & ジョグ 10:30 - 11:30 (猿江)	
24	25	26	27	28	29	30
ノルディックウォーキング 10:00 - 11:00 (大島)		ランニング 10:00 - 11:00 (大島)	ノルディックウォーキング 10:00 - 11:00 (亀戸)	ノルディックウォーキング 10:00 - 11:00 (猿江)		
ストレッチ 15:00 - 16:00 (豎川)		ウォーク&ジョグ 15:00 - 16:00 (豎川)				

【お花見ノルディックウォーキング】

公園周辺を巡る月に一度のおでかけイベントプログラムです。

4/2(日) 10:00 - 11:30

[集合] 亀戸中央公園 A地区 時計塔前

[解散] 大島小松川公園 (※ 集合場所とは異なります)

[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す。
以下の方にオススメです。

- ・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

【桜ウォーク&ヨガ】

4/1(土) 10:00 - 11:30

[集合・解散] 猿江恩賜公園

[参加費] 500円

(猿江) 猿江恩賜公園
(大島) 大島小松川公園
(亀戸) 亀戸中央公園
(豎川) 豎川河川敷公園