

アウトドアフィットネス Tokyo East Park 5月プログラムスケジュール

申込は4/11(火)より

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

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
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 9:00 - 10:00 (猿江)	☆おでかけ☆ ノルディックハイキング (亀戸天神社・藤まつり) 9:00 - 11:30 (大島)	ノルディックウォーキング 9:00 - 10:00 (大島)	
ウォーク&ジョグ 13:30 - 14:30 (大島)			ウォーク & ジョグ 10:30 - 11:30 (猿江)		パークヨガ 10:30 - 11:30 (大島)	
8	9	10	11	12	13	14
ノルディックウォーキング 10:00 - 11:00 (大島)		パークヨガ 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 (大島)	
ウォーク&ジョグ 13:30 - 14:30 (大島)		ノルディックウォーキング 13:30 - 14:30 (大島)	全身シェイプアップトレーニング 15:00 - 16:00 (堅川)	パークヨガ 13:30 - 14:30 (猿江)	ウォーク & ジョグ 10:30 - 11:30 (大島)	
15	16	17	18	19	20	21
ノルディックウォーキング 10:00 - 11:00 (大島)		パークヨガ 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)		☆おでかけ☆ ノルディックハイキング (清澄庭園&カフェ) 9:00 - 11:30 (猿江)
☆はじめての☆ ノルディックウォーキング 13:30 - 14:30 (大島)		☆はじめての☆ ノルディックウォーキング 13:30 - 14:30 (大島)	☆はじめての☆ ノルディックウォーキング 13:30 - 14:30 (亀戸)	パークヨガ 13:30 - 14:30 (猿江)		
			全身シェイプアップトレーニング 15:00 - 16:00 (堅川)			
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)		パークヨガ 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)
ウォーク&ジョグ 13:30 - 14:30 (大島)		ノルディックウォーキング 13:30 - 14:30 (大島)	全身シェイプアップトレーニング 15:00 - 16:00 (堅川)	パークヨガ 13:30 - 14:30 (猿江)		ウォーク & ジョグ 10:30 - 11:30 (猿江)
29	30	31				
ノルディックウォーキング 10:00 - 11:00 (大島)		パークヨガ 10:00 - 11:00 (大島)				
ウォーク&ジョグ 13:30 - 14:30 (大島)		ノルディックウォーキング 13:30 - 14:30 (大島)				

【☆おでかけ☆ノルディックハイキング】

公園周辺を巡るおでかけイベントプログラムです。

亀戸天神社・藤まつり 編

〔日時〕5/6(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〕亀戸天神社 (※ 集合場所とは異なります)
 〔参加費〕500円
 (ノルディックポールをレンタルする場合: +500円)

清澄庭園 & カフェ 編

〔日時〕5/21(日) 9:00 - 11:30
 〔集合〕猿江恩賜公園 サービスセンター前
 〔解散〕清澄庭園 (※ 集合場所とは異なります)
 〔参加費〕500円
 (ノルディックポールをレンタルする場合: +500円
 清澄庭園に入場する場合: +150円)

※イベント中に購入する飲食は実費となります。



【☆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

【期間限定プログラム】足が速くなる!かっこいい教室

運動会シーズン!走るための動き作りとテクニックを学ぶプログラムです。
 〔日時〕5月18日(木)・25日(木) 17:30 - 18:30
 〔集合・解散〕堅川フットサルコートクラブハウス
 〔参加費〕各回 1,000円
 〔対象〕小学4~6年生



**OUTDOOR
FITNESS**
TOKYO EAST PARK