

(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
<p>★ 【特別プログラム】 定期プログラムとは異なる内容ですので、是非この機会にご参加ください。</p> <p>500 【参加費】 500円(保険代、レンタル代含む)</p>				<p>ノルディック ウォーキング 9:30 - 10:30 (猿江)</p>	<p>足が速くなる！ かけっこ教室 9:30 - 10:30 (猿江)</p>	
				<p>パークヨガ 11:00 - 12:00 (猿江)</p>		
<p>4 ノルディック ウォーキング 9:30 - 10:30 (大島)</p>		<p>6 筋膜リリース & 体幹トレーニング 9:30 - 10:30 (堅川)</p>	<p>7 ノルディック ウォーキング 9:30 - 10:30 (亀戸)</p>	<p>8 ノルディック ウォーキング 9:30 - 10:30 (猿江)</p>	<p>9 足が速くなる！ かけっこ教室 9:30 - 10:30 (猿江)</p>	<p>10 ノルディック ウォーキング 9:00 - 10:00 (猿江)</p>
				<p>パークヨガ 13:30 - 14:30 (大島)</p>	<p>パークヨガ 11:00 - 12:00 (猿江)</p>	<p>ウォーク & ジョグ 10:30 - 11:30 (猿江)</p>
				<p>ナイトラン (ベーシック5Km) 19:30 - 20:45 (堅川)</p>		
<p>11 ノルディック ウォーキング 9:30 - 10:30 (大島)</p>	<p>12</p>	<p>13 筋膜リリース & 体幹トレーニング 9:30 - 10:30 (堅川)</p>	<p>14 ノルディック ウォーキング 9:30 - 10:30 (亀戸)</p>	<p>15 ノルディック ウォーキング 9:30 - 10:30 (猿江)</p>	<p>16 足が速くなる！ かけっこ教室 9:30 - 10:30 (猿江)</p>	<p>17</p>
<p>☆はじめての☆ ノルディックウォーキング 11:00 - 12:00 (大島)</p>			<p>パークヨガ 13:30 - 14:30 (大島)</p>	<p>パークヨガ 11:00 - 12:00 (猿江)</p>		
				<p>ナイトラン (ベーシック5Km) 19:30 - 20:45 (堅川)</p>		
<p>18</p>	<p>19</p>	<p>20 筋膜リリース & 体幹トレーニング 9:30 - 10:30 (堅川)</p>	<p>21 ノルディック ウォーキング 9:30 - 10:30 (亀戸)</p>	<p>22 ノルディック ウォーキング 9:30 - 10:30 (猿江)</p>	<p>23 足が速くなる！ かけっこ教室 9:30 - 10:30 (猿江)</p>	<p>24 ノルディック ウォーキング 9:00 - 10:00 (大島)</p>
<p>【敬老の日特典】 ノルディック ウォーキング 9:30 - 10:30 (猿江)</p> <p>※65歳以上の方は 参加無料</p>			<p>☆はじめての☆ ノルディックウォーキング 11:00 - 12:00 (亀戸)</p>			<p>ウォーク & ジョグ 10:30 - 11:30 (大島)</p>
				<p>パークヨガ 13:30 - 14:30 (大島)</p>		
<p>25 ノルディック ウォーキング 9:30 - 10:30 (大島)</p>	<p>26</p>	<p>27 筋膜リリース & 体幹トレーニング 9:30 - 10:30 (堅川)</p>	<p>28 ノルディック ウォーキング 9:30 - 10:30 (亀戸)</p>	<p>29 ノルディック ヨガ 9:30 - 10:45 (猿江)</p>	<p>30 足が速くなる！ かけっこ教室 9:30 - 10:30 (猿江)</p>	
				<p>パークヨガ 13:30 - 14:30 (大島)</p>	<p>★ ホリデー パークヨガ 9:30 - 10:30 (大島)</p>	
				<p>ナイトラン (チャレンジ10Km) 19:30 - 21:15 (堅川)</p>		

【ヨガ】

●ノルディックヨガ●

ノルディックでしっかり動かした体をヨガでほぐすコラボ企画です。

【日時】9/29(金) 9:30 - 10:45
【集合】猿江恩賜公園サービスセンター前
【問合せ】03-3631-9732
【参加費】500円



●ホリデーパークヨガ●

自然に身を置きリラックス! 大人気のパークヨガの休日開催です。

【日時】9/30(土) 9:30 - 10:30
【集合】大島小松川公園サービスセンター前
【参加費】500円
【問合せ】03-3636-9365

【ナイトラン (チャレンジ10Km)】

月末のナイトランは、距離を伸ばして10Kmにチャレンジ!!
途中、観光スポットにも立ち寄ります。

【日時】9/27(水) 19:30 - 21:15
【集合】堅川河川敷公園フットサル場クラブハウス
【参加費】500円
【問合せ】03-5875-1771



【足が速くなる! かけっこ教室】

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】毎週土曜日 9:30 - 10:30
【集合】猿江恩賜公園サービスセンター前
【参加費】500円
【対象】小学生
【問合せ】03-3631-9732



【筋膜リリース & 体幹トレーニング】

メンテナンスとトレーニングで身体の動きを良くするプログラムです。

【日時】毎週水曜日 9:30 - 10:30
【集合】堅川河川敷公園フットサル場クラブハウス
【参加費】500円
【問合せ】03-5875-1771