

(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	(竪川) 竪川河川敷公園
-----------------	----------------	----------------	-----------------

月	火	水	木	金	土	日
						1
★【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。				500	【参加費】 500円(保険代、レンタル代含む)	
2	3	4	5	6	7	8
ノルディック ウォーキング 10:00 - 11:00 (大島)		筋膜リリース & 体幹トレーニング 9:30 - 10:30 (竪川)	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)		
			パークヨガ 13:30 - 14:30 (大島)	パークヨガ 13:30 - 14:30 (猿江)		
		マラソン練習会 19:30 - 20:45 (竪川)				
9	10	11	12	13	14	15
おでかけノルディック 隅田川テラス(蔵前・両国) 9:00 - 11:30 (猿江)		筋膜リリース & 体幹トレーニング 9:30 - 10:30 (竪川)	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)	足が速くなる! かけっこ教室 9:30 - 10:30 (猿江)	ノルディック ウォーキング 9:00 - 10:00 (猿江)
			パークヨガ 13:30 - 14:30 (大島)	パークヨガ 13:30 - 14:30 (猿江)		ウォーク & ジョグ 10:30 - 11:30 (猿江)
		マラソン練習会 19:30 - 20:45 (竪川)				
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)		筋膜リリース & 体幹トレーニング 9:30 - 10:30 (竪川)	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)	足が速くなる! かけっこ教室 9:30 - 10:30 (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 (亀戸)			
		マラソン練習会 19:30 - 20:45 (竪川)	パークヨガ 13:30 - 14:30 (大島)			
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)		筋膜リリース & 体幹トレーニング 9:30 - 10:30 (竪川)	ノルディック ウォーキング 10:00 - 11:00 (亀戸)	ノルディック ヨガ 10:00 - 11:15 (猿江)		
			パークヨガ 13:30 - 14:30 (大島)	パークヨガ 13:30 - 14:30 (猿江)	★ ホリデイ パークヨガ 9:30 - 10:30 (大島)	
		マラソン練習会 19:30 - 20:45 (竪川)				
30	31					
ノルディック ウォーキング 10:00 - 11:00 (大島)						

定員10名

【☆おでかけノルディック☆隅田川テラス(蔵前・両国)】
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。
ノルディックの後はランチに行きます。(自由参加)

【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] 10/27(金) 10:00 - 11:00
[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



●ホリデイパークヨガ●
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] 10/28(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



【マラソン練習会】

江東シーサイドマラソンはじめ、秋からのマラソン大会に
向けて練習会を開催します。

[日時] 毎週水曜日 19:30 - 20:45
[集合] 竪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

【日時】 10/9(月・祝) 9:00 - 11:30

[集合] 猿江恩賜公園サービスセンター前
[解散] 蔵前駅周辺 (※集合場所とは異なります)
[訪問地] 隅田川沿い蔵前・両国周辺の観光スポット
[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)



【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] 10/14(土)、10/21(土) 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] 竪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

