

# 11月 プログラムスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
		マラソン練習会 19:30 - 20:45(竪川)	ノルディック ウォーキング 10:00 - 11:00 (亀戸)	おでかけノルディック ~両国~ 9:30 - 11:30 (大島)	足が速くなる! かけっこ教室 9:30 - 10:30 (猿江)	
6	7	8	9	10	11	12
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)	
		マラソン練習会 19:30 - 20:45(竪川)	パークヨガ 13:30 - 14:30 (大島)	パークヨガ 13:30 - 14:30 (猿江)	はじめてのノルディック ウォーキング 9:00 10:00 (大島)	
					はじめてのランニング (ランニング基礎) 10:30 - 11:30 (大島)	
13	14	15	16	17	18	19
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)	★プチ★ おでかけノルディック ~スカイツリー~ 9:30 - 11:00 (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)	パークヨガ 13:30 - 14:30 (猿江)		
20	21	22	23	24	25	26
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)	★ ホリデイパークヨガ 13:30 - 14:30 (大島)	ノルディック ヨガ 10:00 - 11:15 (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)		マラソン練習会 19:30 - 20:45(竪川)				
27	28	29	30	更新日: 2017/10/5		
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)	 【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。  【参加費】500円(保険代、レンタル代含む)		
		ナイトラン (ペース5km) 19:30 - 20:45(竪川)	パークヨガ 13:30 - 14:30 (大島)			

## 【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。

### ●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。



## 【★おでかけノルディック★】

公園周辺を巡る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)



### ①おでかけノルディック~両国~

【日時】11/3(金・祝) 9:30 - 11:30

【集合】大島小松川公園サービスセンター前

【解散】両国駅周辺 (※ 集合場所とは異なります)

### ②プチおでかけノルディック~スカイツリー~

【日時】11/19(日) 9:30 - 11:00

【集合】亀戸中央公園サービスセンター前

【解散】両国駅周辺 (※ 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)  
(定期プログラムと料金体系が異なります。)

## 【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。

## 【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。

## 【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。

(大島)	(猿江)	(亀戸)	(竪川)
大島小松川公園 03-3636-9365	猿江恩賜公園 03-3631-9732	亀戸中央公園 03-3636-2558	竪川河川敷公園 03-5875-1771

【予約申込方法】内容・実施場所・予約申込方法はホームページをご覧ください。または、各公園サービスセンターへお問い合わせください。

