

12月プログラムスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="text-align: center; margin-right: 10px;"> </div> <div> <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>【参加費】500円(保険代、レンタル代含む)</p> </div> </div>				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 (豎川)
4	5	6	7	8	9	10
ノルディック ウォーキング 10:00 - 11:00 (大島)		筋膜リリース& アクティブストレッチ 10:30 - 11:30 (豎川)	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)		<div style="text-align: center;"> おでかけノルディック ～築地コース～ 9:30 - 11:30 (亀戸) </div>
ポールストレッチ 13:30 - 14:30 (猿江)		ナイトラン (ベーシック5km) 19:30 - 20:45 (豎川)	昼ラン 13:30 - 14:30 (大島)	はじめてのランニング 13:30 - 14:30 (大島)		
11	12	13	14	15	16	17
ノルディック ウォーキング 10:00 - 11:00 (大島)		筋膜リリース& アクティブストレッチ 10:30 - 11:30 (豎川)	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)		
ポールストレッチ 13:30 - 14:30 (猿江)		ナイトラン (ベーシック5km) 19:30 - 20:45 (豎川)	昼ラン 13:30 - 14:30 (大島)	はじめてのランニング 13:30 - 14:30 (大島)		
18	19	20	21	22	23	24
ノルディック ウォーキング 10:00 - 11:00 (大島)		筋膜リリース& アクティブストレッチ 10:30 - 11:30 (豎川)	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)		<div style="text-align: center;"> おでかけノルディック ～谷中コース～ 9:30 - 11:30 (猿江) </div>
ポールストレッチ 13:30 - 14:30 (猿江)		ナイトラン (ベーシック5km) 19:30 - 20:45 (豎川)	昼ラン 13:30 - 14:30 (大島)	はじめてのランニング 13:30 - 14:30 (大島)		
25	26	27	28	29	30	31
ノルディック ウォーキング 10:00 - 11:00 (大島)		筋膜リリース& アクティブストレッチ 10:30 - 11:30 (豎川)	ノルディック ウォーキング 10:00 - 11:00 (亀戸)	【年末年始のお知らせ】 12月29日～1月3日までお休みとなります。		
はじめてのノルディック ウォーキング 13:30 - 14:45 (猿江)		走り納めランニング★ 19:30 - 20:45 (豎川)	昼ラン 13:30 - 14:30 (大島)			

更新日:2017/11/13

【特別プログラム】

①おでかけノルディック～築地コース～

【日時】12/10(日) 9:30 - 11:30

【集合】亀戸中央公園

【解散】築地駅 (※ 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。)

②おでかけノルディック～谷中コース～

【日時】12/24(日) 9:30 - 11:30

【集合】猿江恩賜公園

【解散】千駄木駅 (※ 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。)

③走り納めランニング

【日時】12/27(水) 19:30 - 20:45

【集合・解散】豎川河川敷公園

【参加費】500円



【プログラムリニューアルのお知らせ】

●昼ラン●

見晴らしの良い公園での気持ちの良いお昼のランクラスです。

●はじめてのランニング●

まずは楽しく走ることから！走り方からレクチャーします。

●ポールストレッチ●

ストレッチや自重トレーニング(体操)などでコリをほぐしたり、姿勢のゆがみを整えます。

●筋膜リリース&アクティブストレッチ●

筋膜リリースしてから、ストレッチにスピードやリズムを加え、動きながら身体を整えていきます。

(大島)
大島小松川公園
03-3636-9365

(猿江)
猿江恩賜公園
03-3631-9732

(亀戸)
亀戸中央公園
03-3636-2558

(豎川)
豎川河川敷公園
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。

アウトドアフィットネスTOKYO EAST PARK

<http://tokyo-eakypark.com/outdoor/>

