

# 1月プログラムスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
 <p>年始は4日から 営業いたします。</p>			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)	新春☆親子 かけっこ教室 (小学1年生～3年生) 10:00 - 11:00 (大島)	はじめてのノルディック ウォーキング 10:00 - 11:00 (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 (亀戸)		
8	9	10	11	12	13	14
プチ おでかけランニング ～深川七福神巡り～ 9:30 - 11:30 (豎川)		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)	おでかけノルディック ～皇居コース～ 9:30 - 11:30 (亀戸)	
		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 (亀戸)		
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)		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)	新春☆親子 かけっこ教室 (小学1年生～3年生) 10:00 - 11:00 (亀戸)	おでかけノルディック ～駒沢コース～ 9:30 - 11:30 (猿江)
ノルディックウォーキング とからだ調整 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 (亀戸)		
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)		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)	はじめてのノルディック ウォーキング 10:00 - 11:00 (豎川)	
ノルディックウォーキング とからだ調整 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 (亀戸)		
29	30	31	<div style="text-align: center;">  <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。 【参加費】500円(保険代、レンタル代含む)</p>  </div>			

## 【特別プログラム詳細】

### ①新春☆親子かけっこ教室(小学1年生～3年生)

[日時]1月6日(土) 10:00 - 11:00  
[集合] 大島小松川公園  
[参加費]500円(親子で500円です。)  
※必ず親子2人でご参加ください。

### ②新春☆親子かけっこ教室(小学1年生～3年生)

[日時]1月20日(土) 10:00 - 11:00  
[集合] 亀戸中央公園  
[参加費]500円(親子で500円です。)  
※必ず親子2人でご参加ください。

### ③プチおでかけランニング～深川七福神巡り～

[日時]1月8日(土) 9:30 - 11:30  
[集合] 豎川河川敷公園フットサル場クラブハウス  
[解散] 森下駅解散  
[参加費]500円

### ④おでかけノルディック～皇居コース～

[日時]1月13日(日) 9:30 - 11:30  
[集合] 亀戸中央公園  
[行程] 亀戸中央公園スタート→皇居ウォーキング  
[解散] 半蔵門駅または大手町駅(※ 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。)  
[持ち物]リュックまたはポーチ、飲み物、交通費、参加費

### ⑤おでかけノルディック～駒沢コース～

[日時]1月13日(日) 9:30 - 11:30  
[集合] 猿江恩賜公園  
[行程] 猿江恩賜公園スタート→住吉駅～駒沢大学駅(電車移動)→駒沢ウォーキング  
[解散] 駒沢大学駅  
[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。)  
[持ち物]リュックまたはポーチ、飲み物、交通費、参加費



更新日:2017/12/11

(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/>

