

2月プログラムスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
			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と からだ調整 10:00 - 11:00 (猿江)	おでかけノルディック ★ 節分スペシャル～東京タ ワーコース～ 9:30 - 11:30 (猿江)	親子かけっこ教室 ★ (小学1年生～3年生) 10:00 - 11:00 (大島)
			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)		
5	6	7	8	9	10	11
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 (堅川)	ノルディックウォーキング とからだ調整 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 (堅川)	
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 (堅川)	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)		
12	13	14	15	16	17	18
親子かけっこ教室 ★ (小学1年生～3年生) 13:30 - 14:30 (亀戸)		筋膜リリース& アクティブストレッチ 10:30 - 11:30 (堅川)	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と からだ調整 10:00 - 11:00 (猿江)		おでかけノルディック ★ 梅巡り～隅田川コース～ 9:30 - 11:30 (亀戸)
		ナイトラン(ベーシック 5km) 19:30 - 20:45 (堅川)	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)		
19	20	21	22	23	24	25
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 (堅川)	ノルディックウォーキング とからだ調整 10:00 - 11:00 (亀戸)	ノルディックウォーキング 10:00 - 11:00 (猿江)	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 (堅川)
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 (堅川)	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)		
26	27	28	<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>			
はじめてのノルディック 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 (堅川)				
はじめてのノルディック ウォーキング 13:30 - 14:30 (猿江)		ナイトラン(ベーシック 5km) 19:30 - 20:45 (堅川)				

【特別プログラム詳細】

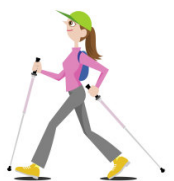
更新日: 2018/01/06

①おでかけノルディック 節分スペシャル～東京タワーコース～
 [日時]2月3日(土) 9:30 - 11:30
 [集合] 猿江恩賜公園
 [行程]猿江恩賜公園→住吉駅(電車移動)→大手町駅
 [解散]芝公園駅(※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

③おでかけノルディック 梅巡り～隅田川コース～
 [日時]2月18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→亀戸水神(電車移動)→曳船駅→隅田川公園
 [解散] 浅草駅(※ 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

②親子かけっこ教室(小学1年生～3年生)
 [日時]2月4日(土) 10:00 - 11:00 / 2月12日(月・祝)13:30-14:30
 [集合] 大島小松川公園 / 亀戸中央公園
 [参加費]500円(親子で500円です。)[注意事項]
 雨天の場合は、中止にする可能性もございます。
 前日降水確率100%の場合は前日の19:00まで、判断が難しい場合は、開催直前時と解散時は保護者の方が必ず一緒するようお願いいたします。
 間前までに中止のお知らせをメールかお電話でご連絡いたします。

④かけっこ教室(小学1年生～小学3年生)
 [日時]2月24日(土)10:00-11:00
 [集合]大島小松川公園
 [参加費]500円



(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	(堅川) 堅川河川敷公園 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-eastpark.com/outdoor/>

