

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)
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 (豎川)	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 (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(ベースック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)		
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 (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(ベースック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)		
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 (豎川)	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 (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(ベースック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)		
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 (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(ベースック5km) 19:30 - 20:45 (豎川)				

【特別プログラム詳細】

更新日: 2018/01/12

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→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】4日: 大島小松川公園サービスセンター前
 12日: 亀戸中央公園サービスセンター前
 【参加費】500円 (親子で500円です。)

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
 【備考】受付時と解散時は保護者の方が必ずご一緒するようお願いいたします。



【注意事項】

雨天の場合は、中止となります。
 中止の場合は当日プログラム開始2時間前までにメール、
 またはお電話にてご連絡いたします。

(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。

