

3月プログラムスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
★ 【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) 500			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)	★ 親子かけっこ教室 13:30~14:30(大島)	★ おでかけノルディック ★山手1周シリーズ★ 第1弾 ~東京駅→品川コース~ 9:30~11:30(猿江)
			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)		★ おでかけノルディック ~六本木麻布十番コース~ 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(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
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 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)		
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)		
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)	★ はじめてのパークヨガ 10:00-11:00(大島)	
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	29	30	31	
プチおでかけノルディック ~海まで往復8kmコース~ 9:00 - 11:30 (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 10:00 - 11:00 (亀戸)	プチおでかけノルディック ~清澄白河5kmコース~ 9:30 - 11:30 (猿江)★	★ 親子かけっこ教室 10:00~11:00(亀戸)	
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)	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)		

更新日: 2018/02/01

【特別プログラム詳細】

①おでかけノルディック ★山手線1周シリーズ★

第1弾 ~東京駅→品川コース~

【日時】3月4日(日) 9:30 - 11:30

【集合】猿江恩賜公園

【行程】猿江恩賜公園→錦糸町駅(電車移動)→東京駅→品川駅

【解散】品川駅(※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プチおでかけノルディック

~清澄白河5kmコース~ / ~海まで往復8kmコース~

【日時】3月30日(金) 9:30 - 11:30 / 3月26日(月) 9:00 - 11:30

【集合】猿江恩賜公園 / 大島小松川公園

【行程】猿江恩賜公園 / 荒川沿いに海まで往復8km歩きます

→横十間川水深公園

→仙台掘川公園

→木場公園→清澄白河駅

【解散】清澄白河駅(※集合場所とは異なります)/大島小松川公園

【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~六本木麻布十番コース~

【日時】3月11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)→青山一丁目駅→東京ミッドタウン→

六本木ヒルズ→麻布十番

【解散】麻布十番駅(※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

④親子かけっこ教室(小学1年生~3年生)

【日時】3月3日(土) 13:30 - 14:30 / 3月31日(土) 10:00-11:00

【集合】3日:大島小松川公園サービスセンター前

31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。)

⑤はじめてのパークヨガ

【日時】3月24日(土) 10:00 - 11:00

【集合】大島小松川公園サービスセンター前

【参加費】500円



【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

(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-eakyopark.com/outdoor/>