






4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	8
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)	★ 親子かけっこ教室 13:30~14:30 (大島)	★ おでかけノルディック 新緑巡り ~亀戸→大島コース~ 9:30-11:30 (亀戸)	
	ナイトラン (ベーシック5km) 19:30 - 20:30 (豎川)	はじめてのランニング 13:30 - 14:30 (大島)	パークヨガ 13:30 - 14:30 (大島)			
9	10	11	12	13	14	15
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と からだ調整 10:00 - 11:00 (猿江)		★ おでかけノルディック 春のパン巡り ~代々木コース~ 9:30-11:30 (猿江)	
	ナイトラン (ベーシック5km) 19:30 - 20:30 (豎川)	はじめてのランニング 13:30 - 14:30 (大島)	パークヨガ 13:30 - 14:30 (大島)			
16	17	18	19	20	21	22
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)	★ Morning Slow Run 9:00-11:00 (豎川)		
	ナイトラン (ベーシック5km) 19:30 - 20:30 (豎川)	はじめてのランニング 13:30 - 14:30 (大島)	パークヨガ 13:30 - 14:30 (大島)			
23	24	25	26	27	28	29
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と からだ調整 10:00 - 11:00 (猿江)		★ 親子かけっこ教室 10:00~11:00 (猿江)	
	ナイトラン (CHARENCE) 19:30 - 20:30 (豎川)	はじめてのランニング 13:30 - 14:30 (大島)	パークヨガ 13:30 - 14:30 (大島)			
30	<p>はじめてのノルディック ウォーキング 10:00 - 11:00 (大島)</p> <p>【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。</p> <p>アウトドアフィットネスTOKYO EAST PARK http://tokyo-eakyopark.com/outdoor/ http://tatekawa-park.com/outdoor/</p>					

大島小松川公園
03-3636-9365

亀戸中央公園
03-3636-2558

猿江恩賜公園
03-3631-9732

豎川河川敷公園
03-5875-1771

OUTDOOR
FITNESS
TOKYO EAST PARK



500

1回500円でご参加いただけます。(保険・レンタル代込み)

特別プログラムのみ料金が異なる場合がございますので、詳しくはお問い合わせください。



【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。

