


月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
		筋膜リリース& アクティブストレッチ 10:30 - 11:30 (豎川) ナイトラン (ベーシック5km) 19:30 - 20:30 (豎川)	★ Morning Slow Run 9:00-11:00 (亀戸)	ノルディックウォーキング 10:00 - 11:00 (猿江)	★ ★こどもの日スペシャル★ 親子かけっこ教室 13:30~14:30 (亀戸)	★ おでかけノルディック 山手線一周★第2弾★ ～品川～恵比寿～ 9:30-11:30 (東大島)
7	8	9	10	11	12	13
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) ナイトラン (ベーシック5km) 19:30 - 20:30 (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) はじめてのランニング 13:30 - 14:30 (大島)	ノルディックウォーキングと からだ調整 10:00 - 11:00 (猿江) パークヨガ 13:30 - 14:30 (大島)	★ ホリデイパークヨガ 10:00~11:00 (大島)	
14	15	16	17	18	19	20
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) ナイトラン (ベーシック5km) 19:30 - 20:30 (豎川)	ノルディックウォーキング 10:00 - 11:00 (亀戸) はじめてのランニング 13:30 - 14:30 (大島)	ノルディックウォーキング 10:00 - 11:00 (猿江) パークヨガ 13:30 - 14:30 (大島)		★ 親子かけっこ教室 10:00~11:00 (大島)
21	22	23	24	25	26	27
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) ナイトラン (ベーシック5km) 19:30 - 20:30 (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) はじめてのランニング 13:30 - 14:30 (大島)	ノルディックウォーキングと からだ調整 10:00 - 11:00 (猿江) パークヨガ 13:30 - 14:30 (大島)		★ おでかけノルディック ★初夏の開運巡り★ ～神田明神・根津コース～ 9:30-11:30 (猿江)
28	29	30	31			
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) ナイトラン (ベーシック5km) 19:30 - 20:30 (豎川)	ノルディックウォーキング 10:00 - 11:00 (亀戸) はじめてのランニング 13:30 - 14:30 (大島)			
		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		

【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/outdoor/>  
<http://tatekawa-park.com/outdoor/>



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。

