



月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
<div style="border: 1px dashed orange; padding: 5px;"> <p>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。</p> <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。</p> </div>				ノルディックウォーキング 10:00 - 11:00 (猿江)	★ ノルディックツアー ～小岩菖蒲園コース～ 9:30-11:30 (猿江)	
				パークヨガ 14:00 - 15:00 (大島)		
4	5	6	7	8	9	10
ノルディックウォーキング 10:00 - 11:00 (大島)		筋膜リリース& 体幹トレーニング 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 10:00 - 11:00 (猿江)		
		ナイトラン (ベーシック5km) 19:30 - 20:30 (堅川)	パークストレッチ 14:00 - 15:00 (大島)	パークヨガ 14:00 - 15:00 (大島)		
11	12	13	14	15	16	17
ノルディックウォーキング 10:00 - 11:00 (大島)		筋膜リリース& 体幹トレーニング 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 10:00 - 11:00 (猿江)	★ ホリデイパークヨガ 9:30-10:30 (大島)	★ ノルディックツアー ～東京・お寺巡りコース～ 9:30-11:30 (亀戸)
		ナイトラン (ベーシック5km) 19:30 - 20:30 (堅川)	パークストレッチ 14:00 - 15:00 (大島)	パークヨガ 14:00 - 15:00 (大島)		
18	19	20	21	22	23	24
ノルディックウォーキング 10:00 - 11:00 (大島)		筋膜リリース& 体幹トレーニング 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 10:00 - 11:00 (猿江)		
		ナイトラン (ベーシック5km) 19:30 - 20:30 (堅川)	パークストレッチ 14:00 - 15:00 (大島)	パークヨガ 14:00 - 15:00 (大島)		
25	26	27	28	29	30	
★ ノルディックウォーキング チャレンジ8kmコース 9:00 - 11:00 (大島)		筋膜リリース& 体幹トレーニング 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 10:00 - 11:00 (猿江)		
		ナイトラン (ベーシック5km) 19:30 - 20:30 (堅川)	パークストレッチ 14:00 - 15:00 (大島)	★特別プログラム★ 「明日の自分のために」 14:00 - 15:00 (大島)		

【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。

【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。

猿江恩賜公園
03-3631-9732

亀戸中央公園
03-3636-2558

大島小松川公園
03-3636-9365

堅川河川敷公園
03-5875-1771

アウトドアフィットネスTOKYO EAST PARK <http://tokyo-eastpark/outdoor/>
<http://tatekawa-park.com/outdoor/>



↑予約はコチラ