

月	火	水	木	金	土	日
						1
<p><b>500</b> 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>		<p>【特別プログラム】 <b>ホリデイパークヨガ</b> [日時] 7月28日(土) 9:30 ~ 10:30 [集合] 大島小松川公園サービスセンター前 [参加費] 500円(レンタルマット込み)</p>				
2	3	4	5	6	7	8
ノルディックウォーキング 9:30 - 10:30 (大島)		筋膜リリース& 体幹トレーニング 10:30 - 11:30 (竖川)	ノルディックウォーキング 9:30 - 10:30 (亀戸)	ノルディックウォーキング 9:30 - 10:30 (猿江)		★ おでかけノルディック ~東京・お寺巡りコース~ 9:30 - 11:30 (猿江)
		ナイトラン (ベーシック5km) 19:30 - 20:30 (竖川)	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)		
9	10	11	12	13	14	15
ノルディックウォーキング 9:30 - 10:30 (大島)		筋膜リリース& 体幹トレーニング 10:30 - 11:30 (竖川)	ノルディックウォーキング 9:30 - 10:30 (亀戸)	ノルディックウォーキング 9:30 - 10:30 (猿江)		
		ナイトラン (ベーシック5km) 19:30 - 20:30 (竖川)	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)		
★ 16	17	18	19	20	21	22
ノルディックウォーキング チャレンジ8kmコース 9:30 - 11:30 (大島)		筋膜リリース& 体幹トレーニング 10:30 - 11:30 (竖川)	ノルディックウォーキング 9:30 - 10:30 (亀戸)	ノルディックウォーキング 9:30 - 10:30 (猿江)		
		ナイトラン (ベーシック5km) 19:30 - 20:30 (竖川)	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)		
23	24	25	26	27	28	29
ノルディックウォーキング 9:30 - 10:30 (大島)		筋膜リリース& 体幹トレーニング 10:30 - 11:30 (竖川)	ノルディックウォーキング 9:30 - 10:30 (亀戸)	ノルディックウォーキング 9:30 - 10:30 (猿江)	★ ホリデイパークヨガ 9:30 - 10:30 (大島)	★ ★夏休みスペシャル★ おでかけノルディック ~こち亀銅像巡りコース~ 9:30 - 11:30 (亀戸)
		ナイトラン (ベーシック5km) 19:30 - 20:30 (竖川)	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)		
30	31	おでかけノルディック~東京・お寺巡りコース~ [日時] 7月8日(日) 9:30 ~ 11:30 [集合] 猿江恩賜公園 [行程] 猿江恩賜公園→富岡八幡宮→巨人力士碑→えんま堂→門前仲町駅 [解散] 門前仲町駅(※集合場所とは異なります) [参加費] 500円 (レンタルポール+500円) (定期プログラムと料金体系が異なります。) [持ち物] 参加費、リュックまたはポーチ、飲み物、交通費		おでかけノルディック~こち亀銅像巡りコース~ [日時] 7月29日(日) 9:30 ~ 11:30 [集合] 亀戸中央公園 [行程] 亀戸中央公園→亀戸水神社→四ツ木駅(電車移動)→亀有周辺→亀有駅 [解散] 亀有駅(※集合場所とは異なります) [参加費] 500円 (レンタルポール+500円) (定期プログラムと料金体系が異なります。) [持ち物] 参加費、リュックまたはポーチ、飲み物、交通費		

【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。

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



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	竖川河川敷公園 03-5875-1771