






月	火	水	木	金	土	日
1 ノルディックウォーキング 10:30 - 11:30 (大島)	2	3 筋膜リリース& 体幹トレーニング 10:30 - 11:30 (豎川)	4 ノルディックウォーキング 10:30 - 11:30 (亀戸)	5 ノルディックウォーキング 10:30 - 11:30 (猿江)	6	7 
8 ★ かけっこ教室 9:00 - 10:00 (亀戸)	9	10 筋膜リリース& 体幹トレーニング 10:30 - 11:30 (豎川)	11 ノルディックウォーキング 10:30 - 11:30 (亀戸)	12 ノルディックウォーキング 10:30 - 11:30 (猿江)	13 Park to Park ランニング 清澄公園 to 有明テニスの森公園 ★ 9:00 - 11:30 (豎川)	14 
15 ★ おでかけノルディック 9:30 - 12:00 (亀戸)	16	17 ★ 秋のマラソン大会 向け練習会 19:30 - 20:45 (豎川)	18 パークストレッチ 14:00 - 15:00 (大島)	19 パークヨガ 14:00 - 15:00 (大島)	20 ★ アウトドアフィットネス 体験フェスタ 10:00 - 12:00 (大島)	21 
22 ノルディックウォーキング 10:30 - 11:30 (大島)	23	24 筋膜リリース& 体幹トレーニング 10:30 - 11:30 (豎川)	25 ノルディックウォーキング 10:30 - 11:30 (亀戸)	26 ノルディックウォーキング 10:30 - 11:30 (猿江)	27 ★ ホリデイ パークピラティス 9:00 - 10:00 (猿江)	28 
29 ノルディックウォーキング 10:30 - 11:30 (大島)	30	31 ★ 秋のマラソン大会 向け練習会 19:30 - 20:45 (豎川)	31 パークストレッチ 14:00 - 15:00 (大島)	31 ★ ホリデイ ノルディックウォーキング 10:30 - 11:30 (猿江)	<div style="border: 1px dashed orange; padding: 5px;"> <p> 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>	

アウトドアフィットネス体験フェスタ

公園を活用し、自然の中で体を動かすアウトドアフィットネスのプログラムを体験できます。

【実施プログラム】

パークヨガ、パークピラティス、ノルディックウォーキング、ランニング
※実施タイムテーブルはホームページでご確認ください。

【日時】10月20日(土) 10:00 ~ 12:00

【集合】大島小松川公園 自由の広場

【参加費】500円

※全てのプログラムの受講が可能



秋のマラソン大会向け練習会

【日時】10月10日・17日・24日・31日(水) 19:30 ~ 20:45

【集合】豎川河川敷公園フットサル場

【参加費】500円

【持ち物】運動に適したシューズ・ウェア、タオル、リュックまたはポーチ、飲み物



Park to Park ランニング (第2回)

～清澄公園 to 有明テニスの森公園～

【日時】10月13日(土) 9:00 ~ 11:30

【集合】清澄公園

【解散】有明テニスの森公園 (※集合場所と異なります)

【参加費】500円

【持ち物】運動に適したシューズ・ウェア、タオル、リュックまたはポーチ、飲み物 (※交通費は各自負担)

おでかけノルディック～こち亀銅像巡りコース～

【日時】10月8日(月・祝) 9:30 ~ 12:00

【集合】亀戸中央公園サービスセンター前

【行程】亀戸中央公園→亀戸水神駅→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。

中止の場合は予約時に登録するメール、またはお電話にてご連絡いたします。

▼WEB予約はコチラ▼



猿江恩賜公園

03-3631-9732

大島小松川公園

03-3636-9365

亀戸中央公園

03-3636-2558

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/>