




月	火	水	木	金	土	日
					1	2
<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>					Park to Park ハイキング 辰巳の森海浜公園 to 夢の島公園 9:00 - 12:00 (堅川) ★	
3	4	5	6	7	8	9
はじめての ノルディックウォーキング 10:30 - 11:30 (大島)		体幹トレーニング& 筋膜リリース 10:30 - 11:30 (堅川)	はじめての ノルディックウォーキング 14:00 - 15:00 (亀戸)	はじめての ノルディックウォーキング 10:30 - 11:30 (猿江)		
		はじめてのランニング 19:30 - 20:30 (堅川)	ナイトノルディック 19:30 - 20:30 (堅川)			
10	11	12	13	14	15	16
ノルディックウォーキング 10:30 - 11:30 (大島)		体幹トレーニング& 筋膜リリース 10:30 - 11:30 (堅川)	ノルディックウォーキング 14:00 - 15:00 (亀戸)	ノルディックウォーキング 10:30 - 11:30 (猿江)	おでかけノルディック ～うさぎやCAFE～ 9:30 - 12:00 (猿江) ★	
		ナイトラン (ベーシック5km) 19:30 - 20:30 (堅川)	ナイトノルディック 19:30 - 20:30 (堅川)			
17	18	19	20	21	22	23
ノルディックウォーキング 10:30 - 11:30 (大島)		体幹トレーニング& 筋膜リリース 10:30 - 11:30 (堅川)	ノルディックウォーキング 14:00 - 15:00 (亀戸)	ノルディックウォーキング 10:30 - 11:30 (猿江)	親子かけっこ教室 9:00 - 10:00 (大島) ★	
		ナイトラン (ベーシック5km) 19:30 - 20:30 (堅川)	ナイトノルディック 19:30 - 20:30 (堅川)			ホリデイ ノルディックウォーキング 10:30 - 11:30 (大島)
24	25	26	27	28	29	30
ノルディックウォーキング ～チャレンジ8km～ ★ 9:30 - 11:30 (大島)		体幹トレーニング& 筋膜リリース 10:30 - 11:30 (堅川)	ノルディックウォーキング 14:00 - 15:00 (亀戸)	ノルディックウォーキング 10:30 - 11:30 (猿江)		
		走り納めランニング (除夜の鐘10.8km) 19:30 - 21:15 (堅川)	ナイトノルディック 19:30 - 20:30 (堅川)			

【 Park to Park ハイキング (第4回) 】

～辰巳の森海浜公園 to 夢の島公園～

【日時】 12月1日(土) 9:00 ～ 12:00

【集合】 東京メトロ副都心線「辰巳駅」改札口外

【解散】 JR京葉線「新木場駅」(※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】

～うさぎやCAFE～

【日時】 12月15日(土) 9:30 ～ 12:00

【集合】 猿江恩賜公園サービスセンター前

【訪問地】 うさぎやCAFE (※現地解散となります。)

【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、飲食代



【親子かけっこ教室】

【日時】 12月22日(土) 9:00 ～ 10:00

【集合・解散】 大島小松川公園サービスセンター前

【対象】 小学生1-3年生・親御様

【参加費】 500円 (参加する人数分の料金がかかります)

【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



【ノルディックウォーキング】

～チャレンジ8Kmコース～

【日時】 12月24日(月) 9:30 ～ 11:30

【集合・解散】 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

【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。

【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。

▼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

堅川河川敷公園
03-5875-1771