

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
<div style="border: 1px dashed orange; padding: 5px;">  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。 </div>					はじめての 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 ～梅を見に行こう～ 9:30 - 12:00 (猿江) ★
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 (豎川)	はじめての ノルディックウォーキング 10:30 - 11:30 (亀戸)	ノルディックウォーキング 10:30 - 11:30 (猿江)	
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 (豎川)	ノルディックウォーキング 10:30 - 11:30 (亀戸)	ノルディックウォーキング 10:30 - 11:30 (猿江)	ホリデイ ノルディックウォーキング 10:30 - 11:30 (大島)
			ナイトラン (ベーシック5km) 19:30 - 20:30 (豎川)	ナイトノルディック 19:30 - 20:30 (豎川)		
17	18	19	20	21	22	23
			体幹トレーニング& 筋膜リリース 10:30 - 11:30 (豎川)	Park to Park ハイキング 清澄公園 to 有明テニスの森公園 9:30 - 12:00 (豎川) ★	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 10:30 - 11:30 (大島) ★
			ナイトラン (ベーシック5km) 19:30 - 20:30 (豎川)			
24	25	26	27	28	29	30
	ノルディックウォーキング ～チャレンジVer.～ ★ 9:30 - 11:30 (大島)		体幹トレーニング& 筋膜リリース 10:30 - 11:30 (豎川)	ノルディックウォーキング 10:30 - 11:30 (亀戸)	ノルディックウォーキング ～チャレンジVer.～ ★ 9:30 - 11:30 (猿江)	
			ナイトラン (チャレンジ8Km) 19:30 - 21:00 (豎川)	ナイトノルディック 19:30 - 20:30 (豎川)		

【Park to Park ハイキング (第1回)】

～清澄公園 to 有明テニスの森公園～
 [日時] 3月21日(木・祝) 9:30 ~ 12:00
 [集合] 清澄公園 時計塔前
 [解散] 有明駅(※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)

【ノルディックウォーキング ～チャレンジVer.～】

<大島>
 [日時] 3月25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
 <猿江>
 [日時] 3月29日(金) 9:30 ~ 11:30
 [集合・解散] 猿江恩賜公園サービスセンター前
 [参加費] 500円
 [持ち物] 参加費、リュックまたはポーチ、飲み物

【おでかけノルディック】

～梅を見に行こう～
 [日時] 3月2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] 湯島天神 (※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] 3月23日(土) 10:30 ~ 11:30
 [集合] 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 (参加するお子様の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

【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、または電話番号にご連絡いたします。

【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	亀戸中央公園 03-3636-2558
大島小松川公園 03-3636-9365	豎川河川敷公園 03-5875-1771