
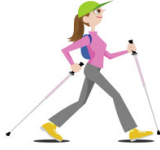





日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	【お花見】 ノルディックウォーキング 10:30 - 11:30 (大島)		体幹トレーニング& 筋膜リリース 10:30 - 11:30 (堅川)	【お花見】 ノルディックウォーキング 10:30 - 11:30 (亀戸)	【お花見】 ノルディックウォーキング 10:30 - 11:30 (猿江)	Park to Park ハイキング  有明テニスの森公園 to 辰巳の森緑道公園 9:30 - 12:00 (堅川) ★
7	8	9	10	11	12	13
【お花見】 ホリデイノルディック 10:30 - 11:30 (大島)	ノルディックウォーキング 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 10:30 - 11:30 (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 ～蔵前の旅～ 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)		
14	15	16	17	18	19	20
	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 10:30 - 11:30 (亀戸)	ノルディックウォーキング 10:30 - 11:30 (猿江)	アウトドアフィットネス 体験フェスタ 10:30 - 11:30 (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)		
21	22	23	24	25	26	27
親子かけっこ教室 10:30 - 11:30 (猿江) ★	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 (堅川)	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 (堅川) ★	ナイトノルディック 19:30 - 20:30 (堅川)		
28	29	30	<div style="border: 1px dashed orange; padding: 10px;">  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>			
	ホリデイ ノルディック 10:30 - 11:30 (大島)					

Park to Park ハイキング (第3回)

～有明テニスの森公園 to 辰巳の森緑道公園～  
 [日時] 4月6日(土) 9:30 ~ 12:00  
 [集合] ゆりかもめ有明駅 改札口外  
 [解散] 東京メトロ有楽町線辰巳駅(※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～蔵前の旅～

[日時] 4月13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] ダンテライオンチョコレートファクトリー、雑貨屋  
 [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] 4月21日(日) 10:30 ~ 11:30  
 [集合] 猿江恩賜公園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

アウトドアフィットネス体験フェスタ

[日時] 4月20日(土) 10:00 ~ 12:00  
 [集合・解散] 大島小松川公園自由の広場  
 [参加費] 500円  
 [持ち物] 参加費、リュックまたはポーチ、飲み物

ヨガ・ノルディックウォーキング・ランニング  
 お好きなプログラムを複数体験可能! (各回定員15名)

【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

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/>