


日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		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)	ノルディックウォーキング 10:30 - 11:30 (亀戸)	はじめてのパークヨガ 9:15 - 10:15 (豎川)	アウトドアフィットネス 体験フェスタ 10:00 - 12:00 (大島)
			ランニング (ペースシク5km) 19:30 - 20:30 (豎川)		はじめての ノルディックウォーキング 11:00 - 12:00 (猿江)	★
6	7	8	9	10	11	12
		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)	パークヨガ 9:15 - 10:15 (豎川)	おでかけノルディック ~オリンピック会場を巡ろう~ 9:30 - 12:00 (猿江)
			ランニング (ペースシク5km) 19:30 - 20:30 (豎川)		ノルディックウォーキング 11:00 - 12:00 (猿江)	★
13	14	15	16	17	18	19
		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)	パークヨガ 9:15 - 10:15 (豎川)	ホリデイパークヨガ 9:30 - 10:30 (大島)
			ランニング (ペースシク5km) 19:30 - 20:30 (豎川)		ノルディックウォーキング 11:00 - 12:00 (猿江)	★
20	21	22	23	24	25	26
		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)	パークヨガ 9:15 - 10:15 (豎川)	親子かけっこ教室 (小1~小3対象) 9:30 - 10:30 (亀戸)
			ランニング (ペースシク5km) 19:30 - 20:30 (豎川)		ノルディックウォーキング 11:00 - 12:00 (猿江)	★
27	28	29	30	31		
		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)	▼LINE@追加はコチラから▼ 	
			ランニング (チャレンジ8km) 19:30 - 21:00 (豎川)			

500 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。
★【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。
2019年10月より一部料金改定を行います。

アウトドアフィットネス体験フェスタ

パークヨガ 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 500円

アウトドアが最適なシーズンがやってまいりました！
半年に一度開催しているアウトドアフィットネス体験フェスタ
今回はヨガ、ノルディックウォーキング、ランニングに加えて
お子様も楽しんでいただけるかけっこ教室、スラックラインと
ハンモックもご用意しました。この機会にぜひご参加下さい！！

【日時】 10月5日(土) 10:00 ~ 12:00
【集合・解散】 大島小松川公園 自由の広場
【開催場所】 大島小松川公園
【参加費】 500円 (レンタルマット代込)
【持ち物】 運動に適したウエア、飲み物、汗拭きタオル
※マットはこちらでご用意致します

おでかけノルディック~オリンピック会場を巡ろう~

【日時】 10月12日(土) 9:30 ~ 12:00
【集合】 猿江恩賜公園サービスセンター
【訪問地】 オリンピック会場を巡る
【参加費】 1000円 (レンタルポール+500円)
【持ち物】 運動に適したウエア、飲み物、汗拭きタオル
リュックまたはウエストポーチ、交通費

ホリデイパークヨガ

【日時】 10月19日(土) 9:30 ~ 10:30
【集合・解散】 大島小松川公園サービスセンター前
【開催場所】 大島小松川公園
【参加費】 500円 (レンタルマット代込)
【持ち物】 運動に適したウエア、飲み物、汗拭きタオル
※マットはこちらでご用意致します

親子かけっこ教室(小1~小3対象)

【日時】 10月26日(土) 9:30 ~ 10:30
【集合・解散】 亀戸中央公園サービスセンター前
【開催場所】 亀戸中央公園
【参加費】 500円
【持ち物】 運動に適したウエア、シューズ、
飲み物、汗拭きタオル

【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致します。

【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

アウトドアフィットネス TOKYO EAST PARK
http://tokyo-eastpark/outdoor/