

# 11月プログラムスケジュール

日	月	火	水	木	金	土	
1	2	3	4	5	6	7	
		<p>はじめての ノルディックウォーキング 10:00 - 11:00(大島)</p>	<p>体幹トレーニング&amp;筋膜リリース 10:30 - 11:30 (堅川)</p>		<p>はじめての ノルディックウォーキング 10:00 - 11:00(猿江)</p>		
		<p>はじめての ノルディックウォーキング 14:00 - 15:00(亀戸)</p>	<p>ランニング(ベーシック5km) 19:30 - 20:30 (堅川)</p>				
8	9	10	11	12	13	14	
		<p>ノルディックウォーキング 10:00 - 11:00(大島)</p>	<p>体幹トレーニング&amp;筋膜リリース 10:30 - 11:30 (堅川)</p>		<p>ノルディックウォーキング 10:00 - 11:00(猿江)</p>	<p>★ホリデーパークヨガ 10:00~11:00 (大島)</p>	
		<p>ノルディックウォーキング 14:00 - 15:00(亀戸)</p>	<p>ランニング(ベーシック5km) 19:30 - 20:30 (堅川)</p>			<p>★かけっこ教室 10:00~11:00 (大島)</p>	
15	16	17	18	19	20	21	
		<p>ノルディックウォーキング 10:00 - 11:00(大島)</p>	<p>体幹トレーニング&amp;筋膜リリース 10:30 - 11:30 (堅川)</p>		<p>ノルディックウォーキング 10:00 - 11:00(猿江)</p>		
		<p>ノルディックウォーキング 14:00 - 15:00(亀戸)</p>	<p>ランニング(ベーシック5km) 19:30 - 20:30 (堅川)</p>				
22	23	24	25	26	27	28	
		<p>ノルディックウォーキング 10:00 - 11:00(大島)</p>	<p>体幹トレーニング&amp;筋膜リリース 10:30 - 11:30 (堅川)</p>		<p>ノルディックウォーキング 10:00 - 11:00(猿江)</p>	<p>★Park to Park ランニング 10:00~11:30 (堅川)</p>	
		<p>ノルディックウォーキング 14:00 - 15:00(亀戸)</p>	<p>ランニング(ベーシック5km) 19:30 - 20:30 (堅川)</p>				
29	30	<p>【参加費】 1回500円(保険・レンタル代) でご参加いただけます！ 運動不足解消や仲間づくりに、 ぜひお試しください！</p>					

【参加費】  
1回500円(保険・レンタル代)  
でご参加いただけます！  
運動不足解消や仲間づくりに、  
ぜひお試しください！

▼WEB予約はコチラ▼

アウトドアフィットネス Tokyo East Park公式

友だち追加で  
お得なクーポンGET!!

アウトドアフィットネス Tokyo East Park公式

Instagram

アウトドアフィットネス Tokyo East Park公式

雨天中止等 などの  
最新情報をお知らせ



**ノルディックウォーキングを  
3公園で再開します！**

**大島小松川公園**  
毎週火曜日 10:00-11:00

**亀戸中央公園**  
毎週火曜日 14:00-15:00

**猿江恩賜公園**  
毎週金曜日 10:00-11:00

**★★★特別プログラム★★★**

**ホリデーパークヨガ** In大島小松川公園  
11月 14日(土) 10:00 ~ 11:00  
【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

**かけっこ教室** In大島小松川公園  
11月 14日(土) 10:00 ~ 11:00  
【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 (参加するお子様の人数分の料金がかります。)

**Park to Park ランニング**  
11月 28日(土) 10:00 ~ 11:30  
【集合・解散】 清澄白河駅 【解散場所】 現地解散となります。  
【参加費】 500円

【注意事項】  
当施設は「感染症対策実施施設」です。  
ご利用の皆様には、ご協力・ご理解のほどよろしくお願いいたします。  
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。  
受付時など施設内では、**マスク着用**を義務付けております。  
アウトドアフィットネス  
**TOKYO EAST PARK**  
<http://tokyo-eastpark/outdoor/>

大島小松川公園 03-3636-9365  
堅川河川敷公園 03-5875-1771

亀戸中央公園 03-3636-2558  
猿江恩賜公園 03-3631-9732

