

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
<p>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。</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>はじめての ノルディックウォーキング 10:30 - 11:30 (猿江)</p>	<p>Park to Park ランニング 有明テニスの森公園 to 辰巳の森海浜公園 9:00 - 11:30 (堅川)</p>	<p>おでかけノルディック ～紅葉ウォッチング～ 9:30 - 12:00 (猿江)</p>
5	6	7	8	9	10	11
<p>はじめての ノルディックウォーキング 10:30 - 11:30 (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 14:00 - 15:00 (亀戸)</p>	<p>ノルディックウォーキング 10:30 - 11:30 (猿江)</p>		
		<p>★ 秋のマラソン大会 向け練習会 19:30 - 21:00 (堅川)</p>	<p>ナイトノルディック 19:30 - 20:30 (堅川)</p>			
12	13	14	15	16	17	18
<p>ノルディックウォーキング 10:30 - 11:30 (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 14:00 - 15:00 (亀戸)</p>	<p>ノルディックウォーキング 10:30 - 11:30 (猿江)</p>		
		<p>★ 秋のマラソン大会 向け練習会 19:30 - 21:00 (堅川)</p>	<p>ナイトノルディック 19:30 - 20:30 (堅川)</p>			
19	20	21	22	23	24	25
<p>ノルディックウォーキング 10:30 - 11:30 (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 14:00 - 15:00 (亀戸)</p>			
		<p>★ 秋のマラソン大会 向け練習会 19:30 - 21:00 (堅川)</p>	<p>ナイトノルディック 19:30 - 20:30 (堅川)</p>			
26	27	28	29	30		
<p>★ ノルディックウォーキング ～チャレンジ8km～ 9:30 - 11:30 (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 14:00 - 15:00 (亀戸)</p>	<p>ノルディックウォーキング 10:30 - 11:30 (猿江)</p>		
		<p>★ 秋のマラソン大会 向け練習会 19:30 - 21:00 (堅川)</p>	<p>ナイトノルディック 19:30 - 20:30 (堅川)</p>			

【Park to Park ランニング (第3回)】

～有明テニスの森公園to辰巳の森海浜公園～

【日時】11月3日(土)9:00～11:30

【集合】有明テニスの森公園

【解散】辰巳の森海浜公園(※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)



【秋のマラソン大会向け練習会】

【日時】11月7日・14日・21日・28日(水)19:30～21:00

【集合】堅川河川敷公園フットサル場

【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

【おでかけノルディック】

～紅葉ウォッチング～

【日時】11月4日(日)9:30～12:00

【集合】猿江恩賜公園サービスセンター前

【解散】清澄庭園(※集合場所とは異なります)

【参加費】500円(レンタルボール+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



【ノルディックウォーキング】

～チャレンジ8Kmコース～

【日時】11月26日(月)9:30～11:30

【集合】大島小松川公園サービスセンター前

【行程】大島小松川公園→亀戸中央公園→堅川河川敷公園→猿江恩賜公園

【解散】大島小松川公園

【参加費】500円(レンタルボール+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

アウトドアフィットネス TOKYO EAST PARK

<http://tokyo-eastpark/outdoor/>