

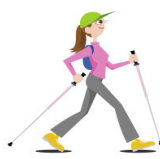



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
<div style="border: 1px dashed orange; padding: 5px;">  <p>1回500円でご参加いただけます。 (保険・レンタル代込み) 特別プログラムのみ料金が高くなる場合がございますので、詳しくはお問い合わせください。</p> <p>★【特別プログラム】 定期プログラムとは異なる内容ですので、是非この機会にご参加ください。</p> </div>		<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>2019年は 1/7から スタート!</p>  </div>				
6	7	8	9	10	11	12
	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 14:00 - 15:00 (亀戸)	はじめての ノルディックウォーキング 10:30 - 11:30 (猿江)	
			ナイトラン (ペースシク5km) 19:30 - 20:30 (豎川)	ナイトノルディック 19:30 - 20:30 (豎川)		
13	14	15	16	17	18	19
	★ おでかけノルディック ～亀戸七福神巡り～ 9:30 - 12:00 (亀戸)		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 14:00 - 15:00 (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 (ペースシク5km) 19:30 - 20:30 (豎川)	ナイトノルディック 19:30 - 20:30 (豎川)		
20	21	22	23	24	25	26
Park to Park ハイキング 夢の島公園 to 豎川河川敷公園 ★ 9:00 - 12:00 (豎川)	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 14:00 - 15:00 (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 (ペースシク5km) 19:30 - 20:30 (豎川)	ナイトノルディック 19:30 - 20:30 (豎川)		
27	28	29	30	31		
★ 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 (豎川)	ノルディックウォーキング 14:00 - 15:00 (亀戸)		
			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5回)】

～夢の島公園 to 豎川河川敷公園～

【日時】 1月20日(日) 9:00 ~ 12:00

【集合】 JR京葉線「新木場駅」改札口外

【解散】 豎川河川敷公園 フットサル場(※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)

【親子かけっこ教室】

【日時】 1月27日(日) 10:30 ~ 11:30

【集合】 猿江恩賜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



【おでかけノルディック】

～亀戸七福神巡り～

【日時】 1月14日(月) 9:30 ~ 12:00

【集合】 亀戸中央公園サービスセンター前

【訪問地】 亀戸周辺の神社(※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



【ノルディックウォーキング】

～チャレンジVer.～

【日時】 1月28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

【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

【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

豎川河川敷公園
03-5875-1771