

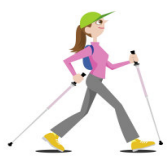




日	月	火	水	木	金	土
					1	2
<div style="border: 1px dashed yellow; padding: 5px;">  <p>1回500円でご参加いただけます。 (保険・レンタル代込み) 特別プログラムのみ料金が異なる場合がございますので、詳しくはお問い合わせください。</p> <p>【特別プログラム】 定期プログラムとは異なる内容ですので、是非この機会にご参加ください。</p> </div>					はじめての ノルディックウォーキング 10:30 - 11:30 (猿江)	ホリデイ ノルディックウォーキング 10:30 - 11:30 (猿江)
3	4	5	6	7	8	9
	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 (堅川)	はじめての 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)	
			ナイトラン (ペースシク5km) 19:30 - 20:30 (堅川)	ナイトノルディック 19:30 - 20:30 (堅川)		
10	11	12	13	14	15	16
	おでかけノルディック ～蔵前の旅～ ★ 9:30 - 12:00 (猿江)		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 14:00 - 15:00 (亀戸)	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 (堅川)	ナイトノルディック 19:30 - 20:30 (堅川)		
17	18	19	20	21	22	23
Park to Park ハイキング ★ 堅川河川敷公園 to 清澄公園 9:30 - 12:00 (堅川)	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 (堅川)	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)	親子かけっこ教室 ★ 10:30 - 11:30 (亀戸)
			ナイトラン (ペースシク5km) 19:30 - 20:30 (堅川)	ナイトノルディック 19:30 - 20:30 (堅川)		
24	25	26	27	28		
	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 14:00 - 15:00 (亀戸)		
			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)		

【Park to Park ハイキング (第1回)】

～堅川河川敷公園 to 清澄公園～

【日時】 2月17日(日) 9:30 ～ 12:00

【集合】 堅川河川敷公園 フットサル場クラブハウス

【解散】 清澄公園(※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)

【ノルディックウォーキング ～チャレンジVer.～】

<猿江>

【日時】 2月22日(金) 9:30 ～ 11:30

【集合・解散】 猿江恩賜公園サービスセンター前

<大島>

【日時】 2月25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

【持ち物】 参加費、リュックまたはポーチ、飲み物

【おでかけノルディック】

～蔵前の旅～

【日時】 2月11日(月・祝) 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(※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

【親子かけっこ教室】

【日時】 2月23日(土) 10:30 ～ 11:30

【集合】 亀戸中央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

【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