

2023年 2月の開校スケジュール

		月	火	水		木		金	土	
スクール	クラブ			スクール	クラブ	スクール	クラブ		スクール	クラブ
				1		2		3	4	
				10:00 ランニングスクール B:筋トレ 19:30 マラソン ランニングクラブ		10:00 ランニングスクール C:身体能力 19:30 マラソン ランニングクラブ ★たくプログルコン		朝活 7:00 ランニングクラブ ※体験DAY 9:00 ランニングスクール A:フォーム 10:00 マラソン ランニングクラブ		
5				8		9		10	11	
7:30 受付7:15~ 1KMマラソン大会 9:00 ランニングスクール B:筋トレ 10:00 マラソン ランニングクラブ			10:00 ランニングスクール C:身体能力 19:30 マラソン ランニングクラブ		10:00 ランニングスクール A:フォーム 19:30 マラソン ランニングクラブ		B:筋トレ 9:00 ランニングスクール A:フォーム 10:30 キッズ 走り型教室 ランニングスクール 10:00 マラソン ランニングクラブ			
12				15		16		17	18	
7:30 モーニングアロハラン 9:00 ランニングスクール C:身体能力 9:00 マラソン 冬のロング走 トレーニング ランニングクラブ 15KM/20KM 25KM/30KM			10:00 ランニングスクール A:フォーム 19:30 マラソン ランニングクラブ		10:00 ランニングスクール B:筋トレ 19:30 マラソン ランニングクラブ ★たくプログルコン		朝活 7:00 ランニングクラブ C:身体能力 9:00 ランニングスクール A:フォーム 10:00 マラソン ランニングクラブ			
19				22		23		24	25	
7:30 モーニングアロハラン 9:00 ランニングスクール A:フォーム 10:00 マラソン ランニングクラブ			10:00 ランニングスクール B:筋トレ 19:30 マラソン ランニングクラブ		10:00 ランニングスクール C:身体能力 19:30 マラソン ランニングクラブ		朝活 7:00 ランニングクラブ 9:00 ランニングスクール A:フォーム 10:00 マラソン ランニングクラブ			
26				27		28				
7:30 モーニングアロハラン 09:00 ランニングスクール B:筋トレ 10:00 マラソン ランニングクラブ			10:00 ランニングスクール C:身体能力 19:30 マラソン ランニングクラブ							

