

# 2023年 5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		5	6	
				10:00 ランニングスクール A:フォーム	19:30 ランニングクラブ	10:00 ランニングスクール B:筋トレ	10:00 ランニングクラブ 19:30 ランニングクラブ	9:00 走り型教室 朝活 7:30 ランニングクラブ ※体験DAY 10:30 ウォーク&ジョグ 初心者教室②	9:00 ランニングスクール C:身体能力	10:00 ランニングクラブ
7		8	9	10		11		12	13	
7:30 受付7:15~ 1KMマラソン大会 9:00 ランニングスクール A:フォーム 9:00 春のロング走 トレーニング (最大2時間まで)			10:00 ランニングスクール B:筋トレ	19:30 ランニングクラブ	10:00 ランニングスクール C:身体能力	10:00 ランニングクラブ 19:30 ランニングクラブ ★グループコンサル		朝活 7:30 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 ランニングクラブ	
14		15	16	17		18		19	20	
7:30 モーニングアロハラン 9:00 ランニングスクール B:筋トレ 10:00 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 ランニングクラブ	10:00 ランニングスクール A:フォーム	10:00 ランニングクラブ 19:30 ランニングクラブ		9:00 ランニングスクール B:筋トレ	10:00 ランニングクラブ 10:30 ウォーク&ジョグ 初心者教室③	
21		22	23	24		25		26	27	
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 春のロング走 トレーニング (最大2時間まで)			10:00 ランニングスクール A:フォーム	19:30 ランニングクラブ	10:00 ランニングスクール B:筋トレ	10:00 ランニングクラブ 19:30 ランニングクラブ ★グループコンサル		朝活 7:30 ランニングクラブ 9:00 ランニングスクール C:身体能力	10:00 ランニングクラブ 選べるレッスンDAY フォーム or 通常	
28		29	30	31						
7:30 モーニングアロハラン 09:00 ランニングスクール A:フォーム 10:00 ランニングクラブ 東京開催 10:30 初めてのウォークジョグ(1/5回) 11:45 ウォーキングから始めるジョギング										