2023年 11月スケジュール

	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
29	30	31	1	2	3	4
			10:00 ランニングスクール マラソン 19:30 ランニングクラブ	10:00 ランニングスクール マラソン 10:00 ランニングクラブ キッズ 17:00 かけっこ教室 マラソン 19:30 ランニングクラブ		朝活 7:30 ランニングクラブ 体験DAY 42KM走 トレーニング会 庄内緑地公園 9:00 ランニングスクール マラソン 10:00 ランニングクラブ 通常メニュー ランニングドリル ランニングフォーム 姿勢編
5	6	7	8	9	10	11
キッズ 8:00−8:30 キッズ1KM マラソン大会 山歩きツアーズ 秋の継鹿尾山 〈愛知県犬山市〉 マラソン 9:00 ランニングクラブ 秋のロング走 30KM.25KM 20KM.15KM 最大12:30まで キッズ 10:00 かけっこ教室			10:00 ランニングスクール 10:00 中高年のための初めてのマラソン教室 マラソン 19:30 ランニングクラブ	10:00 ランニングスクール マラソン 10:00 ランニングクラブ マラソン 19:30 ランニングクラブ		朝活 7:30 ランニングクラブ 9:00 ランニングスクール 8:30 始めよう！続けよう！ウォーク＆ジョギング教室 10:00 ウィメンズマラソン 初めての完走プログラム② 選べるレッスン マラソン 10:00 ランニングクラブ 通常メニュー ランニングドリル ランニングフォーム 股関節編
12	13	14	15	16	20	18
9:00 ランニングスクール マラソン 10:00 ランニングクラブ			10:00 ランニングスクール マラソン 19:30 ランニングクラブ	10:00 ランニングスクール マラソン 10:00 ランニングクラブ キッズ 17:00 かけっこ教室 マラソン 19:30 ランニングクラブ		朝活 7:30 ランニングクラブ 9:00 ランニングスクール 8:30 始めよう！続けよう！ウォーク＆ジョギング教室 マラソン 10:00 ランニングクラブ キッズ 10:00 かけっこ教室
19	20	21	22	23	24	25
 ＊11/19はお休みです 参加費2000円で出場できます			10:00 ランニングスクール 10:00 中高年のための初めてのマラソン教室 NHK文化センター マラソン 19:30 ランニングクラブ	9:00 楽に走るためのピラティスレッスン 10:00 ランニングスクール マラソン 10:00 ランニングクラブ マラソン 19:30 ランニングクラブ		朝活 7:30 ランニングクラブ 9:00 ランニングスクール SAVASイベント ランニングスクール体験 1日限定プロテインBARオープン 10:00 ウィメンズマラソン 初めての完走プログラム③ 選べるレッスン マラソン 10:00 ランニングクラブ 通常メニュー ランニングドリル ランニングフォーム リズム編
26	27	28	29	30		
9:00 ランニングスクール マラソン 10:00 ランニングクラブ						