

2023年12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
								1	2	
									朝活 7:30 ランニングクラブ ※体験DAY	9:00 ランニングスクール マラソン 選べるレッスン 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
3		4	5	6	7	8	9			
10:00 ランニングスクール マラソン 9:00 ランニングクラブ 冬のロング走 30KM.25KM 20KM.15KM 最大12:30まで				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 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 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 19:30 マラソン 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 10:00 ウィメンズマラソン 初めての 完走プログラム④	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		
10		11	12	13	14	15	16			
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 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 マラソン 10:00 ランニングクラブ 19:30 マラソン 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 キッズ 10:00 かけっこ教室 10:00 マラソン 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			
17		18	19	20	21	22	23			
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 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 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 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 19:30 マラソン 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 10:00 ウィメンズマラソン 初めての 完走プログラム⑤ マラソン 10:00 ランニングクラブ			
24		25	26	27	28	29	30			
9:00 ランニングスクール マラソン 9:00 ランニングクラブ 冬のロング走 30KM.25KM 20KM.15KM 最大12:30まで				10:00 ランニングスクール 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 マラソン 10:00 ランニングクラブ 19:30 マラソン ランニングクラブ		年末年始休み 29日～1月3日まで			

