

2024年 6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
30							1		
9:00 ランニングスクール	マラソン ランニングクラブ						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 体幹 トレーニング
2	3	4	5	6	7	8			
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 ランニングスクール	マラソン 10:00 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	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		マラソン 19:30 ランニングクラブ	9:00-10:00 始めよう! ウォーク&ジョグ 全5回_④		10:00-11:00 ウォーキングから 始めるジョギング教室 名古屋市北区役所主催	
9	10	11	12	13	16	15			
*スクールお休み 山歩き 9:00 おわりふじ 尾張富士 (愛知県犬山市) 標高275m スクール/クラブ どちらも参加OK 参加費2000円	マラソン 9:00 ランニングクラブ 初夏のロング走 20KM.15KM 10KM、2時間走		10:00 ランニングスクール	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		9:00 ランニングスクール	8:30 SOTOピラティス (事前予約制)	
			マラソン 19:30 ランニングクラブ		マラソン 19:30 ランニングクラブ			マラソン 10:00 ランニングクラブ	
16	17	18	19	20	21	22			
5週目扱いとして お休みします						朝活 7:30 ランニングクラブ	9:00 ランニングスクール	8:00-10:00 たくプロ道場 2期_③	
				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	9:00-10:00 始めよう! ウォーク&ジョグ 全5回_④		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				
23	24	25	26	27	28	29			
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 初夏のロング走 20KM.15KM 10KM、2時間走 最大11:00まで		10:00 ランニングスクール	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	5週目扱いとして お休みします			
			マラソン 19:30 ランニングクラブ		マラソン 19:30 ランニングクラブ	9:00-12:00 走り型&サッカー教室			

