

2025年 7 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
		1		2	3	4	5
				ランニングスクール 9:00 ランニングクラブ マラソン 19:30 ランニングクラブ	ランニングスクール 9:00 ランニングクラブ マラソン 9:00 ランニングスクール 9:00 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 星が丘テラス ランニングスクール 8:00 ランニングクラブ マラソン 9:00 ランニングクラブ 7/5~7/6 諏訪湖合宿	
6		7	8	9	10	11	12
ランニングスクール 8:00 ランニングクラブ マラソン 9:00 ランニングクラブ 7/5~7/6 諏訪湖合宿				ランニングスクール 9:00 ランニングクラブ マラソン 19:30 ランニングクラブ 10:15 塚本施術日 11:15 塚本施術日	ランニングスクール 9:00 ランニングクラブ マラソン 9:00 ランニングスクール 9:00 ランニングクラブ マラソン 19:30 ランニングクラブ	ランニングスクール 8:00 ランニングクラブ マラソン 9:00 ランニングクラブ 9:00-9:30 11:00-11:30 たくプロDOJO	
13		14	15	16	17	18	19
ランニングスクール 8:00 ランニングクラブ マラソン 8:00 夏のロング走 最大2時間				ランニングスクール 9:00 ランニングクラブ マラソン 19:30 ランニングクラブ	ランニングスクール 9:00 ランニングクラブ マラソン 9:00 ランニングスクール 9:00 ランニングクラブ マラソン 19:30 ランニングクラブ	朝活 朝活 星が丘テラス ランニングスクール 8:00 ランニングクラブ マラソン 9:00 ランニングクラブ 11:00-13:00 みんなで暑さを乗り越えよう! フロッグのBBQ会 in ガープカステッロ(名城公園) 参加費 一人5,500円 税込	
20		21	22	23	24	25	26
モーニングアロハラン 7:30 ランニングスクール 8:00 ランニングクラブ マラソン 9:00 ランニングクラブ				ランニングスクール 9:00 ランニングクラブ マラソン 19:30 ランニングクラブ	ランニングスクール 9:00 ランニングクラブ マラソン 9:00 ランニングスクール 9:00 ランニングクラブ マラソン 19:30 ランニングクラブ たくプロDOJO	朝活 7:30 星が丘テラス 体験DAY ランニングスクール 8:00 ランニングクラブ マラソン 9:00 ランニングクラブ	
27		28	29	30	31		
モーニングアロハラン 7:30 ランニングスクール 8:00 ランニングクラブ マラソン 8:00 夏のロング走 最大2時間							

