9月　デポルターレ楓ランニングスクール　《ウォーク＆ジョグ》

月	火	水	木	金	土	日
西戸山	隅田川		西戸山 日比谷	隅田川	イベント／隅田川	イベント／滝野川
	1	2	3	4	5	6
			●16：00 ウォーク＆ジョグ 戸山公園	●16：00 ウォーク＆ジョグ 東京海洋大	◆9：30 わくわくウォーキング ◆15：00 ◆16：30 フィットネスLRクリニック 滝野川	
7	8	9	10	11	12	13
●16：00 ウォーク＆ジョグ 戸山公園			●16：00 ウォーク＆ジョグ 戸山公園	●16：00 ウォーク＆ジョグ 東京海洋大		
14	15	16	17	18	19	20
●16：00 ウォーク＆ジョグ 戸山公園			●16：00 ウォーク＆ジョグ 戸山公園		ウォーキングキャンプ in 八ヶ岳／小淵沢	
21	22	23	24	25	26	27
ランニングキャンプ in 八ヶ岳／小淵沢				●16：00 ウォーク＆ジョグ 東京海洋大		◆15：00 23区シリーズ《第2期》 練馬区（練馬駅集合）
28	29	30				
●16：00 ウォーク＆ジョグ 戸山公園						