9月　デポルターレ楓ランニングスクール　スケジュール

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	
		●19：30		●16：00	●19：00	●18：30	●19：15	◆9：30	◆15：00 ◆16：30		●15：00
		ドリル　＋　４ｋｍラン		ウォーク＆ジョグ	10ｋｍラン	ドリル＋ラン	ドリル＋ラン	わくわくウォーキング	フィットネスLRクリニック		ドリル中心
		東京海洋大＋隅田川テラス		戸山公園	皇居	東京海洋大	東京海洋大		滝野川		西ヶ原みんなの公園
7		8	9	10		11		12		13	
●16：00		●19：30		●16：00	●19：00	●18：30	●19：15		●18：00		●15：00
ウォーク＆ジョグ		７ｋｍラン		ウォーク＆ジョグ	５ｋｍドリルラン	ドリル＋ラン	ドリル＋ラン		ドリル＋ラン		ラン中心
戸山公園		東京海洋大＋隅田川テラス		戸山公園	皇居	東京海洋大	東京海洋大		戸山公園		西ヶ原みんなの公園
14		15	16	17		18		19		20	
●16：00		●19：30		●16：00	●19：00			ウォーキングキャンプ in　八ヶ岳／小淵沢			
ウォーク＆ジョグ		ドリル　＋　４ｋｍラン		ウォーク＆ジョグ	10ｋｍラン						
戸山公園		東京海洋大＋隅田川テラス		戸山公園	皇居						
21		22	23	24		25		26		27	
ランニングキャンプ in　八ヶ岳／小淵沢						●18：30	●19：15	◆9:30 ◆12:00	●18：00		◆15：00
						ドリル＋ラン	ドリル＋ラン	10Kペース走 10Kペース走	ドリル＋ラン		23区シリーズ《第2期》
						東京海洋大	東京海洋大	皇居	戸山公園		練馬区（練馬駅集合）
28		29	30								
●16：00		●19：30									
ウォーク＆ジョグ		ドリル　＋　４ｋｍラン									
戸山公園		東京海洋大＋隅田川テラス									