

2016年度（4月～6月）イベント一覧

《まちラン》（+）

※「月謝+」対象イベント

第62回	4月10日 13時～	中山道2	街道シリーズ《第1期》	蓮根駅～大宮駅	約17K
第63回	4月24日	野川と野川公園	多摩シリーズ	飛田給駅 水のせせらぎを聞きながら走る 平坦ルート	約8K
第64回	5月8日	東海道3	街道シリーズ《第1期》	川崎駅～横浜駅	約10K
第65回	6月12日	葛西臨海公園 と健康の道	公園シリーズ	葛西臨海公園駅 荒川と旧江戸川に挟まれた親水 緑道と臨海公園	約11K
第66回	6月26日 13時～	多摩川2	川シリーズ《第1期》	下丸子駅～登戸駅	約15K

《ランニングイベント》

※（+）「月謝+」対象イベント

4月3日	日 10:30	ランニング・クリニック【90分】	
4月3日	日 13:30	フィットネス・レッスン【60分】	(+)
4月23日	土 9:30	15Kペース走（キロ6分半）	(+)
	土 12:00	10Kペース走（キロ7分）	(+)
5月1日	日 10:30	ランニング・クリニック【90分】	
5月1日	日 13:30	フィットネス・レッスン【60分】	(+)
5月3日	火 13:30	初夏スペシャル 箱根駅伝5区を走ろう（坂道練習）	
5月4日	水 9:00	初夏スペシャル 箱根駅伝5区を走ろう（本番）	
5月5日	木 10:30	初夏スペシャル 箱根駅伝5区を走ろう（疲労抜き）	
5月21日	土 9:30	15Kペース走（キロ6分半）	(+)
	土 12:00	15Kペース走（キロ7分）	(+)
6月19日	日 10:30	ランニング・クリニック【90分】	
6月19日	日 13:30	フィットネス・レッスン【60分】	(+)
6月25日	土 9:30	10Kペース走（キロ6分）	(+)
	土 12:00	10Kペース走（キロ6分半）	(+)

《ウォーキングイベント》

※（+）「月謝+」対象イベント

4月	2日(土)	かまくら～桜散歩	スペシャル/わくわくハイキング(+)
	16日(土)	奈良長谷寺の想いをこめて ～薬王院ぼたん	レギュラー/わくわくウォーキング(+)
	30日(土)	弥次さん喜多さん “街道シリーズpart1” 其の四	スペシャル/わくわくピクニック(+)
5月	14日(土) ～15日(日)	上高地トレッキング(1泊2日)	デポルターレコレクション
	25日(水)	都電沿線ばら、造幣博物館	レギュラー/わくわくウォーキング(+)
6月	4日(土)	健康づくり大学	レギュラー/わくわくウォーキング(+)
	18日(土)	紫陽花～色様々な美しさ	レギュラー/わくわくウォーキング(+)