



deportare楓ランニングスクールのご紹介



day	place	class name	time
★ 月ようび	戸山公園	● 西戸山 ウォーク&ジョグ	16:00～17:30
★ 火ようび	東京海洋大学(越中島校舎)	● 隅田川 ランニング	19:30～21:00
★ 木ようび	戸山公園	● 西戸山 ウォーク&ジョグ	16:00～17:30
★ 木ようび	皇居	● 日比谷 ランニング	19:00～20:30
★ 金ようび	東京海洋大学(越中島校舎)	● 隅田川 ウォーク&ジョグ	16:00～17:30
		ランニング	* 18:30～20:00
		* 2部制	* 19:15～20:45
★ 土ようび	戸山公園	● 西戸山 ランニング	第2&第4 18:00～19:30
	皇居	● 日比谷 ランニング	第1&第3 15:00～16:30
	(初心者コース・女性限定)		または 18:00～19:30
★ 日ようび	deportare楓本部	● 滝野川(kaede) ランニング	第1&第3 15:00～16:30

入会金2,000円(初年度年会費無料)、年会費1,000円、月謝8,000円で上記のいずれのコースにでも参加できます。

※1回参加費 メンバー2,000円、ビジター2,500円

特典 3月、4月に参加の方は年会費無料とさせていただきます。

- 東京海洋大学校庭でドリルやトレーニングをした後、隅田川テラスをランニングします。
- 日比谷公園に集合して皇居をジョギングします。
- スタジオでコアトレーニングをしてみんなの公園でランニングします。
- 西戸山に集合して、西戸山公園・戸山公園でウォーキング&ジョギングをします。