

2016年度 デポルターレ楓 ランニング&ウォーキングスクール<イベント (予定) >

4月3日	日 10:30	ランニング・クリニック
4月3日	日 13:30	フィットネス・レッスン
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
5月1日	日 13:30	フィットネス・レッスン
5月3日	火 13:30	箱根駅伝5区を走ろう (坂道練習)
5月4日	水 9:00	箱根駅伝5区を走ろう (本番)
5月5日	木 10:30	箱根駅伝5区を走ろう (疲労抜き)
5月14日		上高地トレッキング
5月15日		
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 10:00	ランニング・クリニック
6月19日	日 13:30	フィットネス・レッスン
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)
7月3日	日 10:00	ランニング・クリニック
7月3日	日 13:00	フィットネス・レッスン
7月17日	日 16:00	ナイト・チャレンジ
7月23日	土 9:30	10Kペース走 (キロ5分半)
	土 12:00	10Kペース走 (キロ6分)
7月24日	日 10:00	ランニング・クリニック
7月24日	日 13:00	フィットネス・レッスン
8月7日	日 10:00	夏季スペシャル
8月14日	日 10:00	夏季スペシャル
8月21日	日 10:00	夏季スペシャル
8月27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)
8月28日	日 10:00	夏季スペシャル
9月4日	日 10:00	ランニング・クリニック
9月4日	日 13:00	フィットネス・レッスン
9月17日		ランニングキャンプin小淵沢
9月18日		
9月19日		
9月24日	土 9:30	10Kペース走 (キロ5分半)
	土 12:00	10Kペース走 (キロ6分)

10月2日	日 10:00	フィットネス・レッスン
10月2日	日 13:00	ランニング・クリニック
10月22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)
10月29日		紅葉トレッキング
10月30日		
11月3日	祝 10:00	
11月23日	祝 10:00	トレイルランニング
11月26日	土 9:30	15Kペース走 (キロ6分半)
	土 12:00	15Kペース走 (キロ6分)
11月27日	日 10:00	
12月4日	日 10:00	フィットネス・レッスン
12月4日	日 13:00	ランニング・クリニック
12月11日	日 9:00	東京マラソン試走会Part 1
12月24日	土 9:30	15Kペース走 (キロ6分半)
	土 12:00	15Kペース走 (キロ6分)
12月29日	木 9:00	マラソン・チャレンジ
1月3日	火 10:00	初走り
1月15日	日 9:00	東京マラソン試走会Part 2
1月28日	土 9:30	15Kペース走 (キロ6分半)
	土 12:00	15Kペース走 (キロ6分)
2月5日	日 10:00	30K走
2月25日	土 9:30	15Kペース走 (キロ6分半)
	土 12:00	15Kペース走 (キロ6分)
2月26日	日 10:00	東京マラソン応援
3月8日	水 22:30	バルセロナツアー
3月9日		
3月10日		
3月11日		
3月12日		
3月13日		
3月14日		
3月15日		
3月20日	月 10:00	
3月25日	土 9:30	
	土 12:00	15Kペース走 (キロ6分)
3月26日	日 10:00	マラニック (咲くラン) part1