

2018年度（7月～9月）イベント一覧

《まちラン》 (+) / 《ハイキング&ラン》

※「月謝+」対象イベント

第2回	7月1日 13時～	ハイキング&ラン	日和田山・物見山	高麗駅	約12K
第93回	7月8日 10時～	まちラン 鉄道シリーズ	三田線 1	西高島平駅～西巣鴨駅	約11K
第94回	7月16日 12時～	まちラン 川シリーズ	江戸川 3	江戸川台駅～川間駅	約14K
第95回	7月22日 10時～	まちラン 鉄道シリーズ	三田線 2	西巣鴨駅～日比谷駅	約9K
第96回	9月2日 10時～	まちラン 公園シリーズ	光が丘公園&城北中央公園	光が丘駅～上板橋駅	約10K
第97回	9月9日 13時～	まちラン 川シリーズ	荒川 3	浮間舟渡駅～西浦和駅	約12K
第3回	9月24日 10時～	ハイキング&ラン	よこやまの道	多摩センター駅	約25K

《ランニングイベント》

※ (+) 「月謝+」対象イベント

7月14日	土 9:15	チャレンジ20	(+)
7月15日	土 15:00	ランニング・クリニック	
7月16日	日 14:30	ナイト・チャレンジ	
7月28日	土 9:30	10Kペース走 (キロ6分)	(+)
	土 12:00	10Kペース走 (キロ5分半)	(+)
8月5日	日 10:00	夏季スペシャル	
8月5日	日 19:00	ナイトラン「山手線1周」1	
8月11日	土 9:15	チャレンジ20	(+)
8月11日	土 19:00	ナイトラン「山手線1周」2	
8月12日	日 10:00	夏季スペシャル	
8月18日	土 19:00	ナイトラン「山手線1周」3	
8月19日	日 10:00	夏季スペシャル	
8月25日	土 9:30	10Kペース走 (キロ6分)	(+)
8月25日	土 19:00	ナイトラン「山手線1周」4	
8月26日	日 10:00	夏季スペシャル	
9月8日	土 9:15	チャレンジ20	(+)
9月9日	日 9:30	10Kペース走 (キロ6分)	(+)
9月15日		ランニングキャンプin小淵沢	
9月16日			
9月17日			

《ウォーキングイベント》

※ (+) 「月謝+」対象イベント

7月	7日(土)	東京海洋大学品川キャンパス～雲鴈丸	スペシャル/わくわくウォーキング
	21日(土)	からだ・ストレッチ&ラーニングpart2	健康づくり大学at滝野川
8月	4日(土)	夕涼み～ナイト・ウォーキング	スペシャル/わくわくウォーキング
	9日(木)	迎賓館見学 予定	
	18日(土)	名主の滝～水辺ウォーク	健康づくり大学at滝野川
9月	1日(土)	グリーンウォーキングin和田堀公園	スペシャル/わくわくウォーキング
	22日(土)	からだ・ストレッチ&ラーニングpart3	レギュラー/わくわくウォーキング