

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 |