

ランニングスクール 平成27年10月予定表

	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
			1	2	3	4
ラン 6:00~			Run FreeTraining 6:00~8:00 みゆきがはら S S 集合	Run FreeTraining 6:00~8:00 みゆきがはら S S 集合	選手jog 5km 6:00~6:30 みゆきがはら S S 集合	
ラン 19:00~			Run FreeTraining 19:00~20:00 みゆきがはら S S 集合 (宇都宮村上塾夜ラン参加可)	RunLesson Jog60~90min 19:00~20:30 合宿所 集合		
	6	7	8	9	10	11
ラン 6:00~	Run FreeTraining 6:00~8:00 みゆきがはら S S 集合	Run FreeTraining 6:00~8:00 みゆきがはら S S 集合	Run FreeTraining 6:00~8:00 みゆきがはら S S 集合	Run FreeTraining 6:00~8:00 みゆきがはら S S 集合	選手jog 5km 6:00~6:30 みゆきがはら S S 集合	日本選手権 応援/スタッフでみんなで生田目 選手を応援しよう!お申し込みは スタッフまで!
ラン 19:00~	Run FreeTraining 19:00~20:00 みゆきがはら S S 集合	RunLesson Jog60~90min 19:00~20:30 合宿所 集合	Run FreeTraining 19:00~20:00 みゆきがはら S S 集合 (宇都宮村上塾夜ラン参加可)	RunLesson インターバル 19:00~20:30 御幸公園 集合	週末練習 ラン 集合:みゆきがはら S S 練習時間:13時~14時	
	13	14	15	16	17	18
ラン 6:00~	Run FreeTraining 6:00~8:00 みゆきがはら S S 集合	Run FreeTraining 6:00~8:00 みゆきがはら S S 集合	Run FreeTraining 6:00~8:00 みゆきがはら S S 集合	Run FreeTraining 6:00~8:00 みゆきがはら S S 集合	選手jog 5km 6:00~6:30 みゆきがはら S S 集合	
ラン 19:00~	Run FreeTraining 19:00~20:00 みゆきがはら S S 集合	RunLesson インターバル 19:00~20:30 御幸公園 集合	夜:休館日 (宇都宮村上塾夜ラン参加可)	RunLesson ペース走 19:00~20:30 御幸公園 集合		週末練習 ラン 集合:みゆきがはら S S 練習時間:11時半~12時半
	20	21	22	23	24	25
ラン 6:00~	Run FreeTraining 6:00~8:00 みゆきがはら S S 集合	Run FreeTraining 6:00~8:00 みゆきがはら S S 集合	Run FreeTraining 6:00~8:00 みゆきがはら S S 集合	Run FreeTraining 6:00~8:00 みゆきがはら S S 集合	選手jog 5km 6:00~6:30 みゆきがはら S S 集合	宇都宮トレイルラン2015 ボランティア募集中!
ラン 19:00~	Run FreeTraining 19:00~20:00 みゆきがはら S S 集合	RunLesson ペース走 19:00~20:30 御幸公園 集合	Run FreeTraining 19:00~20:00 みゆきがはら S S 集合 (宇都宮村上塾夜ラン参加可)	RunLesson 3~5km (タイムチェック) 19:00~20:30 御幸公園 集合		
	27	28	29	30	31	
ラン 6:00~	Run FreeTraining 6:00~8:00 みゆきがはら S S 集合	Run FreeTraining 6:00~8:00 みゆきがはら S S 集合	Run FreeTraining 6:00~8:00 みゆきがはら S S 集合	Run FreeTraining 6:00~8:00 みゆきがはら S S 集合	選手jog 5km 6:00~6:30 みゆきがはら S S 集合	
ラン 19:00~	Run FreeTraining 19:00~20:00 みゆきがはら S S 集合	RunLesson 3~5km (タイムチェック) 19:00~20:30 御幸公園 集合	夜:休館日	夜:休館日	週末練習 ラン 集合:みゆきがはら S S 練習時間:13時~14時	

10月3日(土)はゴミ拾いランニング (AM6:00~6:30) 楽しく街を美しく!ご参加ください! ※プール6時出発

■施設利用

ロッカー	無料
シャワー	1回300円 (フロントの宇都宮村上塾料金箱へ入金)
プール	宇都宮村上塾会員価格で利用可 (700円、学生500円)