

# 5

# 2024 May



初心者歓迎



ALLレベル



特定レベル



## FS☆RUNNING

### RUN イベントスケジュール

(一部内容変更の場合あり)

Close:月・火・木

mon

tue

wed

thu

fri

sat

sun

1

19:30  
drill & Run



2

Close

3

8:30  
YOGA&RUN

17:00  
Workout



4

10:00  
FS B3&35P



5

8:30  
ONE WAY  
マラニック



6

9:00  
Shonan  
Trail



7

Close

8

11:00  
5K T.T,  
19:30  
drill & Run



9

Close

10

18:30  
5KT.T



11

9:30  
5KT.T



12

9:30  
Saucony  
Run  
fartlek12K



13

Close

14

Close

15

11:00  
Workout  
19:30  
drill & Run



16

10:00  
HOKA  
シエロX1  
Workout



17

18:30  
Workout



18

8:30  
オレたちの  
5KT.T



19

8:30  
ONE WAY  
マラニック



20

Close

21

Close

22

11:00  
Workout  
17:45~  
20:45  
室内Work out



23

Close

24

18:00~  
20:45  
Workout



25

8:30  
Kiprun  
Beach Rely



26

8:30  
Shonan  
Trail



27

Close

28

Close

29

11:00  
Workout  
19:30  
drill & Run



30

Close

31

18:30  
Workout



# 6 2024 June



初心者歓迎



ALL レベル



特定レベル



## FS☆RUNNING

RUN イベントスケジュール  
(一部内容変更の場合あり)

Close: 月・火・木

mon	tue	wed	thu	fri	sat	sun
					1 <u>11:00</u> <u>FS B3&amp;35P</u> ★★★★★★	2 <u>8:30</u> <u>BeachYOGA</u> <u>&amp;RUN</u> ★☆☆☆☆
3 <u>19:00</u> <u>YOGA</u> ★☆☆☆☆	4 Close	5 <u>11:00</u> <u>Workout</u> <u>19:30</u> <u>drill &amp; Run</u> ★★★★☆☆	6 Close	7 Close	← 南魚沼出張イベント	
10 →	11 Close	12 <u>11:00</u> <u>Workout</u> <u>19:30</u> <u>drill &amp; Run</u> ★★★★☆☆	13 Close	14 <u>18:00~</u> <u>20:45</u> <u>Workout</u> ★☆☆☆☆	15 <u>7:50</u> <u>One W Trail</u> <u>YOGA</u> ★☆☆☆☆ (予備日) <u>FS B3&amp;35P</u>	16 <u>8:30</u> <u>Shonan</u> <u>Trail</u> ★★★★☆☆
17 Close	18 Close	19 <u>11:00</u> <u>Workout</u> <u>19:30</u> <u>drill &amp; Run</u> ★★★★☆☆	20 Close	21 <u>18:00~</u> <u>20:45</u> <u>Workout</u> ★☆☆☆☆	22 <u>8:30</u> <u>BeachYOGA</u> ★☆☆☆☆	23 <u>7:50</u> <u>One W Trail</u> <u>YOGA</u> ★☆☆☆☆
24 <u>19:00</u> <u>YOGA</u> ★☆☆☆☆	25 Close	26 <u>11:00</u> <u>5K T.T.</u> <u>19:30</u> <u>drill &amp; Run</u> ★★★★☆☆	27 Close	28 <u>18:30</u> <u>5KT.T</u> ★★★★☆☆	29 <u>9:30</u> <u>5KT.T</u> ★☆☆☆☆	30