

2025年度 ラン&ウォークの会 スケジュール

ランニングの世界・友の会

テーマ <ランニング ウォーキング 健康 仲間作り>

月度	期日と会場	タイトル	内容
4月	20日(日) 鎌倉駅周辺	春の鎌倉マラニック	鎌倉駅をスタート 鶴岡八幡宮 長谷寺 稲村ヶ崎などを 巡ります ランニング、ウォーキングに対応します
5月	25日(日) 亀戸スポーツセンター	走るための、歩くための 健康と栄養のお話を もっと詳しく	2024年12月の斎藤先生の講座の続編です 「人は食べたモノでできている」いつまでも健康な生活を 続けるための食事の講座です
6月	15日(日) 渋川総合公園陸上競技場	ランニング大会	どなたでも参加できる楽しい大会です
7月	27日(日) 東京体育館トラック 及び国立競技場周辺	東京体育館で夕涼み トラックスピード練習 神宮外苑ウォーキング	ランはトワイライトトラックランニング ウォーキングは神宮外苑と国立競技場の散策です
8月	17日(日) お楽しみに！	夏の大人リクレーション ボーリング	酷暑から逃れてライトスポーツを楽しみましょう
9月	22日(土)～24(月) 妙高高原杉野原周辺	妙高高原合宿 ランとウォークのコース 自然を満喫しましょう	今年もやります、妙高高原合宿！一緒に楽しみましょう 個々の体力にあわせた無理のないプログラムを用意します 農家が営む宿タケゲンさんの食事も最高です
10月	12日(日) 桐生市周辺エリア	群馬桐生マラニック	昔から織物の町として発展してきた桐生市の古くて新しい 魅力を探訪します
11月	30日(日) 江東区内スポーツセンター 予定	ランとウォーク座談会 WITH 小林均先生	正しい知識と情報共有で故障知らずのラン、ウォークを楽 しみましょう
12月	21日(日) 江東区内スポーツセンター 予定	箱根駅伝よもやま話 あの頃と今 冬の東京マラニック 忘年会	箱根駅伝を選手の視点からお話しします 実技は年末の都心をマラニック 終了後は大忘年会を開催します
1月	18日(日) 吉岡温泉サイクリングロード	新春ランニング練習会	群馬ランニングクラブ 合同練習会 新しい年もランニングから始めましょう
2月	15日(日) お楽しみに！	梅巡りマラニック	耐雪梅花麗 雪に耐えて梅花麗し 梅を愛でるマラニック開催します
3月	29日(日) 上野恩賜公園周辺	春のマラニック上野周辺	春を見つけるマラニック、コースはお楽しみです

詳細は別途お知らせします

諸事情で内容を変更させていただく場合もございます