

12月		集合時間・場所	予定メニュー(変更の場合あり)	情報
2	水	9:30 体育館裏テラス	ミステリー・メニュー(お楽しみ♪)	早番:動的ストレッチ 補講:厳しいストレッチ
		19:00 体育館裏テラス <i>ナイト練</i>	軽めのスピード練習	
6	日	8:00 体育館裏テラス	クロカン走	補講:ストレッチ
9	水	9:30 体育館裏テラス	クロカン・インターバル走	早番8:30~フリーjog
		19:00 体育館裏テラス <i>ナイト練</i>	インターバル走	
13	日	8:00 体育館裏テラス	ビルドアップ走	早番7:45~メディシンボール
16	水	9:30 体育館裏テラス	ロード・快調走	早番9:10~柏トレーニング
		18:30受付~19:00ST 体育館裏テラス <i>ナイト練</i>	時間走	
20	日	8:00 体育館裏テラス	変化走	補講:みんなでストレッチ
23	水	9:30 体育館裏テラス	ファルトレク	補講:静かにクリスマスRUN
27	日	8:00 体育館裏テラス	ロング走	雨天時は野外走なし☔

