

| MAR | | 集合時間・場所 | 予定メニュー | 備考 |
|-----|---|--|--|--|
| 3 | 日 | ※7:00ST 体育館裏テラス | クロカン100分走/400M×20 | 練習会は8時45分に終了 応援に来てね  |
| | | 【応援隊】東京マラソン2024 柏の葉キャンパス駅9:09発→TX浅草9:34着 [場所]浅草・19km地点(セブンイレブン台東駒形1丁目店前) [応援時間]9:50~12:00頃 | | |
| 6 | 水 | 9:30 体育館裏テラス | (600m+400m+200m)×3セット | 市民ランナーが敬遠しがちなスピード持久力養成メニュー。仲間と一緒にならばこなせちゃいます |
| | | 19:00 体育館裏テラス ナイト練 | ハイペースRun 5km+3km | |
| 10 | 日 | 8:00 体育館裏テラス | モーエン流変化走 20km(1km毎変化) | |
| 13 | 水 | 9:30 体育館裏テラス | レペティション 3km+2km+1km | セット毎に設定タイムを上げていく |
| | | 19:00 体育館裏テラス ナイト練 | 400m×5×3セット | |
| 17 | 日 | 8:00 体育館裏テラス | ロード20-30km走 | |
| 20 | 水 | ※8:00 体育館裏テラス | 5kmT.T.+10-15kmペース走 | 走った後に筋トレをやります |
| 24 | 日 | 活動休み | | |
| 27 | 水 | 9:30 体育館裏テラス | 8kmペース走+4kmハイペース走 | 2024年度年会費、4月分月会費お引落日 |
| | | 19:00 体育館裏テラス ナイト練 | 3kmT.T.+300m×10 | |
| 31 | 日 | 8:00 体育館裏テラス | 【体験入会推奨日】Runtuberたむじょー登場！ フォーム養成+選択メニュー | 天気が良ければお花見ランチ🌸 ※3/25~31公園内、桜祭り開催 |

