

RunWalk Club Takarazuka 2010年10月度イベント&練習会日程表

日	曜日	場所	時間	内容	レベル
1日	金				
2日	土	長尾山連峰		中山奥の院までの林道をTrailRunning & TrailWalkig。	ロング
3日	日				
4日	月				
5日	火	末広公園	19:00～	Running or Walking 末広公園外周 1km周回コース。 Total : 5km か 10km 完走目標。	ショートor ロング
6日	水				
7日	木	蓬萊橋	19:00～	Running or Walking 花の道周回コース。 Total : 5km か 10km 完走目標。	ショートor ロング
8日	金				
9日	土	長尾山連峰	9:30～	中山奥の院までの林道をTrailRunning & TrailWalkig。	ロング
10日	日				
11日	月				
12日	火	蓬萊橋	19:00～	Running or Walking 花の道周回コース。 Total : 5km か 10km 完走目標。	ショートor ロング
13日	水				
14日	木	蓬萊橋	19:00～	Running or Walking 花の道周回コース。 Total : 5km か 10km 完走目標。	ショートor ロング
15日	金				
16日	土				
17日	日				
18日	月				
19日	火	蓬萊橋	19:00～	Running or Walking 花の道周回コース。 Total : 5km か 10km 完走目標。	ショートor ロング
20日	水				
21日	木	蓬萊橋	19:00～	Running or Walking 花の道周回コース。 Total : 5km か 10km 完走目標。	ショートor ロング
22日	金				
23日	土	長尾山連峰	9:30～	中山奥の院までの林道をTrailRunning & TrailWalkig。	ロング
24日	日				
25日	月				
26日	火	蓬萊橋	19:00～	Running or Walking 花の道周回コース。 Total : 5km か 10km 完走目標。	ショートor ロング
27日	水				
28日	木	蓬萊橋	19:00～	Running or Walking 花の道周回コース。 Total : 5km か 10km 完走目標。	ショートor ロング
29日	金				
30日	土	長尾山連峰	9:30～	中山奥の院までの林道をTrailRunning & TrailWalkig。	ロング
31日	日				