

# 東京マラソンを楽しもう コミュニティ

定例練習会・スタート東京 予定表

※幹事・集合場所・練習メニューは変更する場合があります。東京マラソン楽しむコミュのイベントにて確認をお願いします。

更新 20121119

11月			12月			1月			2月						
幹事	集合	練習メニュー(距離km)	幹事	集合	練習メニュー(距離km)	幹事	集合	練習メニュー(距離km)	幹事	集合	練習メニュー(距離km)				
1			1	Qoo KH	東京テレポート駅	新宿-銀座-有明(17)	1	欄 募集中	東京駅	箱根1区(10)	1				
2			2	KH Qoo	東京テレポート駅	品川-銀座-有明(13)	2				2	目標サブ50のんのん	東京テレポート駅	皇居 (30)	
3	緑風水景	新橋	幹事メニュー フルコース (42)	3			3				3	yutapii エバ	皇居 竹橋	皇居 (30)	
4	yutapii KH	皇居 竹橋	皇居 (5、10)	4			4				4				
5				5			5	あうとさいど エバ	皇居 竹橋	皇居(10、15、20)	5				
6				6			6	yutapii あうとさいど	東京テレポート駅	日比谷-浅草-銀座-有明 後半ハーフ(21)	6				
7				7			7				7				
8				8	KH あうとさいど	皇居	定例練習会	8			8				
9				9	KH のんのん	アート日比谷	日比谷-品川-銀座-浅草-銀座(24)	9			9	あうとさいど エバ	駒沢公園	定例練習会	
10	エバ こじか		定例練習会	10				10			10	あうとさいど こじか	皇居 竹橋	皇居 (10)	
11	緑風水景 yutapii	RUN PIT	新宿-竹橋 (8) フルコース (42)	11				11			11	yutapii 緑風水景	アート日比谷	銀座-浅草-銀座(11)	
12				12				12	緑風水景 pandora	駒沢公園	定例練習会	12			
13				13				13	あうとさいど こじか	アート日比谷	新宿-日比谷-浅草-銀座(23)	13			
14				14				14	あうとさいど yutapii	アート日比谷	新宿-日比谷-品川-銀座 前半ハーフ(21)	14			
15				15	あうとさいど yutapii	アート日比谷	日比谷-品川-銀座-浅草-銀座(24)	15				15			
16				16	あうとさいど おのたか	皇居 竹橋	皇居 フリーラン 5周年記念・忘年会	16				16	目標サブ50 Qoo	皇居 竹橋	皇居 (10)
17	KH Qoo	RUN PIT	新宿-日比谷(10)	17				17				17	あうとさいど Qoo	皇居 竹橋	皇居 (10)
18	あうとさいど エバ	アート日比谷	日比谷-品川経由-日比谷(11)	18				18				18			
19				19				19	Qoo エバ	アート日比谷	日比谷-品川-浅草-銀座(24)	19			
20				20				20	yutapii おのたか	東京テレポート駅	日比谷-浅草-銀座-有明 後半ハーフ(21)	20			
21				21				21				21			
22				22	あうとさいど yutapii	駒沢公園	トラック	22				22			
23	Qoo KH	アート日比谷	日比谷-品川経由-日比谷(11)	23	KH yutapii	アート日比谷	日比谷-品川-銀座-浅草-銀座(24)	23				23	yutapii	東京ビックサイト	エキスポ
24	目標サブ50 Qoo	皇居 竹橋	皇居 (5、10、15)	24	あうとさいど Qoo	皇居 竹橋	皇居(10、15、20)	24				24			本番(東京マラソン)
25	欄	外苑前	赤坂御用地(10)	25				25				25			
26				26				26	エバ あうとさいど	皇居 竹橋	皇居 (30)	26			
27				27				27	KH Qoo	東京テレポート駅	日比谷-品川-浅草-有明(32)	27			
28				28				28				28			
29				29	KOBO 目標サブ50	アート日比谷	日比谷-浅草-銀座(11)、皇居	29				29			
30				30	目標サブ50 Qoo	東京テレポート駅	新宿-銀座-有明(17)	30				30			
				31				31							