

# ランサポ・ナイトランスケジュール

## 冬のスケジュール

- 第1回 1月18日(金) 19:00~
  - 第2回 2月15日(金) 19:00~
  - 第3回 3月15日(金) 19:00~
- (各回いずれも 18:45受付開始)

## 春のスケジュール

- 第1回 4月19日(金) 19:00~
  - 第2回 5月17日(金) 19:00~
  - 第3回 6月21日(金) 19:00~
- (各回いずれも 18:45受付開始)

参加費 : 各回1000円  
(シャワー・ロッカー利用料含む)  
※雨天中止(事前連絡させていただきます)

持ち物 : タオル・その他ランニングに必要なもの

場所 : パレストラ(アネックスパル法円坂5階)

