

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	土曜日	日曜日	
10:00	10:00-10:30 スタート(女性専用)	10:00-10:45 アドバンス	10:00-10:30 スタート	10:00-10:30 スタート(女性専用)			10:00
11:00	11:00-11:30 スタート	11:00-11:30 スタート(女性専用)	11:00-11:45 アドバンス	11:00-11:30 スタート			11:00
12:00	12:00-12:45 アドバンス	12:00-12:30 スタート	12:00-12:30 スタート(女性専用)	12:00-12:45 アドバンス			12:00
13:00							13:00
14:00			13:30-14:00 ウォーキング&ランニングサークル				14:00
15:00	<p>■いちねんサポートカレンダー上で祝日表記がある日に関しては 実施時間が以下の通りに変更となります。</p> <p>18:30 ⇒ 15:30</p> <p>19:00 ⇒ 16:00</p> <p>19:30 ⇒ 16:30</p> <p>20:00 ⇒ 17:00</p> <p>20:30 ⇒ 17:30</p>						15:00
16:00							16:00-16:30 スタート
17:00							17:00
18:00							18:00
19:00	18:30-19:00 スタート		18:30-19:15 アドバンス	18:30-19:00 ウォーキング&ランニングサークル			19:00
	18:50-19:20 ウォーキング&ランニングサークル	19:00-19:30 スタート(女性専用)		19:00-19:45 アドバンス			
	19:30-20:00 スタート(女性専用)		19:30-20:00 スタート				
20:00		20:00-20:45 アドバンス		20:00-20:30 スタート			20:00
	20:30-21:15 アドバンス		20:30-21:00 スタート(女性専用)				
21:00		21:00-21:30 スタート		21:00-21:30 スタート(女性専用)			21:00