

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
世田谷かけっこ教室 1部：16:50~17:50 2部：18:00~19:00 世田谷総合運動場陸上競技場	代々木かけっこ教室 1部：16:00~17:20 2部：17:30~18:50 代々木	練馬かけっこ教室 1部：16:00~17:20 2部：17:30~18:50 光が丘公園陸上競技場	定休日	世田谷かけっこ教室 1部：16:50~17:50 2部：18:00~19:00 世田谷総合運動場陸上競技場	代々木かけっこ教室 1部：9:10~10:30 2部：10:40~12:00 代々木	代々木かけっこ教室 1部：9:10~10:30 2部：10:40~12:00 代々木	
	クラブチーム 17:00~19:00 織田フィールド	クラブチーム 17:00~19:00 織田フィールド			クラブチーム 17:00~19:00 世田谷総合運動場陸上競技場	練馬かけっこ教室 1部：9:10~10:30 2部：10:40~12:00 光が丘公園陸上競技場	練馬かけっこ教室 1部：9:10~10:30 2部：10:40~12:00 光が丘公園陸上競技場
						TT(タイムトライアル)教室 1部：13:20~14:20 2部：14:30~15:30 東京体育館	クラブチーム 14:00~16:00 織田フィールド
						世田谷かけっこ教室 1部：14:50~15:50 2部：16:00~17:00 世田谷総合運動場陸上競技場	
						クラブチーム 17:00~19:00 世田谷総合運動場陸上競技場	

【10月からの変更点】

- ・既存の土曜日13:30~から代々木公園で実施していた「基礎マスターコース」、「少人数ダッシュ教室」は閉講とし、土曜日13:20~から東京体育館陸上競技場にて「TT(タイムトライアル)教室」を開講。
競技場を使用するのタイム計測を実施する毎レッスン10名以下の少人数制教室。
- ・木曜日を定休日とすることに伴い、木曜日に実施していた「クラブチーム」が水曜日に、「代々木かけっこ教室」が火曜日に移動する。
- ・水曜日と木曜日の「未就学児かけっこ教室」は閉講。ただしかけっこ教室への参加が可能。