

【5月アウトドアスケジュール】

★マークはイベントプログラムです！種別FREEで受講できます！
次月スケジュールアップは第3火曜日の21:30です！

キャンセルは前日17時まではWEBからでもできます！
それ以降は必ずお電話にてキャンセルをお願い致します！

月	火	水	金	土	日
					1 ★☆モーニングラン 7:30 8:30 AKIRA FUNライド 9:30 12:00 AKIRA
	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>★(黒星1つ)は！種別FREE(どの種別の方もOK)受講いただけます！ ☆(白星1つ)は4DAYS会員様ノーカウントプログラムです！ (受講いただいても1回にカウントされない特別プログラム)</p> </div>				
2 きむかつストレッチ&コンディショニングRUN 20:00 21:30 きむかつ	3 5/3(火・祝) ☆特別プログラム☆ 詳細別紙	4 5/4(水・祝) ☆キッズ特別プログラム☆ 詳細別紙	6 ノルディックウォーキング 9:00 9:45 SHINJI トレランビギナー 9:00 17:00 NAOTAKA	7 ★☆パラグライダー 7:00 18:00 SATORU ★☆モーニングラン 7:30 8:30 NAOTAKA トレイルランニング 9:30 14:30 NAOTAKA	8 ★☆モーニングラン 7:30 8:30 NAOTAKA トレッキング 9:30 14:30 NAOTAKA ロードバイク 9:00 12:00 VINCHAN
9 きむかつストレッチ&コンディショニングRUN 20:00 21:30 きむかつ	10 トレッキング 9:00 14:00 DAISUKE モーニングランビギナー 10:30 11:30 TERU ☆ランニングショート 18:30 19:15 SATORU	11 はじめてランニング 18:30 19:30 SATORU	13 ノルディックウォーキング 9:00 9:45 SHINJI トレランビギナー 9:00 17:00 MASA ランニングロング 19:30 21:30 MASA	14 ★☆山さんぼと珈琲 7:30 8:30 MASA トレッキング 9:30 14:00 MASA Run時々トレラン 15:00 17:00 MASA	15 ★☆K/W花背プロジェクト(トレッキング) 8:00 17:00 <small>MEMBERSHIP</small> ロードバイク 9:00 12:00 VINCHAN
16 きむかつストレッチ&コンディショニングRUN 20:00 21:30 きむかつ	17 トレッキング 9:00 14:00 DAISUKE ノルディックウォーキング 10:30 11:45 TERU	18 はじめてランニング 18:30 19:30 SATORU	20 ノルディックウォーキング 9:00 9:45 SHINJI トレランビギナー 9:00 14:00 NAOTAKA	21 ★☆モーニングラン 7:30 8:30 SATORU ★山とカメラ 9:00 16:00 <small>YOSHI & HORO</small> ★超ビギナー向けはじめてのランニング 10:30 12:00 きむかつ	22 ★☆モーニングラン 7:30 8:30 AKIRA FUNライド 9:30 12:00 AKIRA ★☆外ヨガ 12:00 14:00 YUMIKO
23 きむかつストレッチ&コンディショニングRUN 20:00 21:30 きむかつ	24 1dayノルディックウォーキング 9:00 16:00 <small>YOSHI & YUKIO</small> モーニングランビギナー 10:30 11:30 TERU ☆ランニングショート 18:30 19:15 SATORU	25 はじめてランニング 18:30 19:30 SATORU	27 ノルディックウォーキング 9:00 9:45 SHINJI トレランビギナー 9:00 14:00 NAOTAKA	28 ★☆山さんぼと珈琲 7:30 8:30 MASA トレッキング 9:30 14:30 MASA ランニングロング 15:30 17:30 MASA	29 ★☆山さんぼと珈琲 7:30 8:30 MASA ★☆1dayトレッキング六甲山&神戸散策 8:00 18:00 YOSHI 1dayトレイルランニング 9:30 17:00 MASA
30 きむかつストレッチ&コンディショニングRUN 20:00 21:30 きむかつ	31 ノルディックウォーキング 10:30 11:45 TERU				