

2015年(平成27年) WGM

若葉グリーンメイト

4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月	
1	水	1	金	1	月	1	水	1	土	1	火	1	木	1	日
2	木	2	土	2	火	2	木	2	日	2	水	2	金	2	月
3	金	3	日	3	水	3	金	3	月	3	木	3	土	3	火
4	土	4	月	4	木	4	土	4	火	4	金	4	日	4	水
5	日	5	火	5	金	5	日	5	水	5	土	5	木	5	木
6	月	6	水	6	土	6	月	6	木	6	日	6	火	6	金
7	火	7	木	7	日	7	火	7	金	7	月	7	水	7	土
8	水	8	金	8	月	8	水	8	土	8	火	8	木	8	日
9	木	9	土	9	火	9	木	9	日	9	水	9	金	9	月
10	金	10	日	10	水	10	金	10	月	10	木	10	土	10	火
11	土	11	月	11	木	11	土	11	火	11	金	11	日	11	水
12	日	12	火	12	金	12	日	12	水	12	土	12	木	12	木
13	月	13	水	13	土	13	月	13	木	13	日	13	火	13	金
14	火	14	木	14	日	14	火	14	金	14	月	14	水	14	土
15	水	15	金	15	月	15	水	15	土	15	火	15	木	15	日
16	木	16	土	16	火	16	木	16	日	16	水	16	金	16	月
17	金	17	日	17	水	17	金	17	月	17	木	17	土	17	火
18	土	18	月	18	木	18	土	18	火	18	金	18	日	18	水
19	日	19	火	19	金	19	日	19	水	19	土	19	木	19	木
20	月	20	水	20	土	20	月	20	木	20	日	20	火	20	金
21	火	21	木	21	日	21	火	21	金	21	月	21	水	21	土
22	水	22	金	22	月	22	水	22	土	22	火	22	木	22	日
23	木	23	土	23	火	23	木	23	日	23	水	23	金	23	月
24	金	24	日	24	水	24	金	24	月	24	木	24	土	24	火
25	土	25	月	25	木	25	土	25	火	25	金	25	日	25	水
26	日	26	火	26	金	26	日	26	水	26	土	26	木	26	木
27	月	27	水	27	土	27	月	27	木	27	日	27	火	27	金
28	火	28	木	28	日	28	火	28	金	28	月	28	水	28	土
29	水	29	金	29	月	29	水	29	土	29	火	29	木	29	日
30	木	30	土	30	火	30	木	30	日	30	水	30	金	30	月
		31	日			31	金		月			31	土		

2016年(平成28年) WGM							
1月		2月		3月		4月	
1	金	1	月	1	火	1	金
2	土	2	火	2	水	2	土
			元旦マラソン(川越走友会)				
3	日	3	水	3	木	3	日
			千代田公園				春季マラニック
4	月	4	木	4	金	4	月
5	火	5	金	5	土	5	火
6	水	6	土	6	日	6	水
					千代田公園		
7	木	7	日	7	月	7	木
			千代田公園/埼玉県 駅伝				
8	金	8	月	8	火	8	金
9	土	9	火	9	水	9	土
10	日	10	水	10	木	10	日
			千代田公園				千代田公園/総会
11	月	11	木	11	金	11	月
12	火	12	金	12	土	12	火
13	水	13	土	13	日	13	水
					千代田公園		
14	木	14	日	14	月	14	木
			千代田公園				
15	金	15	月	15	火	15	金
16	土	16	火	16	水	16	土
17	日	17	水	17	木	17	日
			千代田公園				千代田公園
18	月	18	木	18	金	18	月
19	火	19	金	19	土	19	火
20	水	20	土	20	日	20	水
					千代田公園		
21	木	21	日	21	月	21	木
			高麗川ふるさと駅伝 /東京/深谷シティ				
22	金	22	月	22	火	22	金
23	土	23	火	23	水	23	土
24	日	24	水	24	木	24	日
			千代田公園				千代田公園
25	月	25	木	25	金	25	月
26	火	26	金	26	土	26	火
27	水	27	土	27	日	27	水
					千代田公園		
28	木	28	日	28	月	28	木
			千代田公園				
29	金	29	月	29	火	29	金
30	土			30	水	30	土
31	日			31	木		
			千代田公園/奥むさし 駅伝				

## WGM会員の皆様へ

この練習計画表をダウンロードし、各自の計画を書き込むなどして自由にご利用ください。