

# 2019 1 January

月	火	水	木	金	土	日
31	1 元日	2	3	4	5 x	6
7	8	9	10	11	12 x	13 ★皇居① @JR有楽町駅日比谷口14:00 新年会
14 成人の日	15	16	17	18	19 x	20 ★G20大使館周遊ラン
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

# 2019 2 February

月	火	水	木	金	土	日
28	29	30	31	1	2 エ ミ コ ★東京マラソン月間 (都庁前～日本橋)	3
4	5	6	7	8	9 キ ン ニ 君 ★皇居② @JR有楽町駅日比 谷口14:00	10
11 建国記念の日	12	13	14	15	16	x 17 エ ミ コ ★東京マラソン月間 (日本橋～門前仲町 折り返し森下)
18	19	20	21	22	23	x 24 エ ミ コ ★東京マラソン月間 (蔵前～品川)
25	26	27	28	1	2	3

# 2019 3 March

月	火	水	木	金	土	日
25	26	27	28	1	2	<b>3</b> キンニ君 東京マラソン応援ラン @人形町駅A2出口 9:30
4	5	6	7	8	9	<b>10</b> エミコ 田町駅⇒レインボーブリッジ⇒お台場⇒月島 @JR田町駅改札 14:00
11	12	13	14	15	16	x <b>17</b> イチロー ★江東区親水遊歩道ラン
18	19	20	<b>21</b> 春分の日	22	23	x <b>24</b> イチロー ★【リニューアル】東京都心観光ラン+都心ラン
25	26	27	28	29	30	<b>31</b> エミコ 青山霊園～赤坂御所～神宮外苑(桜) @表参道駅A4出口 14:00

# 2019 4 April

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6 キンニ君 多摩川・ガス橋(お花見) @東急・下丸子駅 12:00	7
8	9	10	11	12	13	x 14 イチロー ★東京十社めぐりラン(北編)
15	16	17	18	19	20	x 21 エミコ 亀戸天神〜スカイツリー〜横十間川 @JR亀戸駅北口改札14:00
22	23	24	25	26	27	28
29 昭和の日	30	1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日

# 2019 5 May

月	火	水	木	金	土	日
29 昭和の日	30	1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日
6 振替休日	7	8	9	10	11	x 12 エ 豊洲新市場周辺 ミ @大江戸線月島駅 コ 改札14:00
13	14	15	16	17	18	x 19 イ 表参道→新宿御苑 チ (入園料200円)→外 ロ 苑ラン♪@表参道駅   (青山通り方面改札 口)12:00
20	21	22	23	24	25 Kita 【仮】春のハイキン グ	26
27	28	29	30	31	1	2

# 2019 6 June

月	火	水	木	金	土	日
27	28	29	30	31	1 x	2
3	4	5	6	7	8 x	9 ★皇居③ @JR有楽町駅日比谷口14:00 キンニ君
10	11	12	13	14	15	16 ★東急池上線全線ラン イチロー
17	18	19	20	21	22	23 新木場駅～若洲海浜公園～ゲートブリッジ @JR新木場駅14:00 エミコ
24	25	26	27	28	29	30 ★東京十社めぐりラン(南編) イチロー

# 2019 7 July

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6 x	7 エ ミ コ 月島～佃島～深川 ～月島 @大江戸線月島駅 改札14:00
8	9	10	11	12	13 キ ン ニ 君 ★皇居④ @JR有楽町駅日比 谷口14:00	14
15 海の日	16	17	18	19	20 x	21 イ チ ロ   品川宿・旧東海道 コース @新馬場駅北口改 札口14:00
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

# 2019 8 August

月	火	水	木	金	土	日
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	<b>10</b> キンニ君 学芸大学～等々力 溪谷コース(13km) @東急学芸大学駅 改札14:00	<b>11</b> 山の日
<b>12</b> 振替休日	13	14	15	16	<b>17</b> イチロ 夜景ラン>レイ ンボブリッジ編 @新馬場駅北口改 札口18:00	<b>18</b>
19	20	21	22	23	<b>24</b> エミコ 東京駅・日本橋・兜 町周辺 @JR新橋・烏森口 14:00	<b>25</b>
26	27	28	29	30	<b>31</b>	1



# 2019 9 September

月	火	水	木	金	土	日
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7 エ ペイエリアナイトラン ミ @JR新橋駅烏森改 コ 札前17:00	8
9	10	11	12	13	14 合宿候補① ★皇居⑤候補	15 合宿候補②
16 敬老の日 合宿候補③	17	18	19	20	21 合宿候補④ ★皇居⑤候補	22 合宿候補⑤
23 秋分の日 合宿候補⑥	24	25	26	27	28	29 イ ★江戸時代の上水 チ 道跡玉川上水緑道 ロ ラン 
30	1	2	3	4	5	6

# 2019 10 October

月	火	水	木	金	土	日
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12 キンニ君 世田谷コース(渋谷駅⇒用賀駅) @JR渋谷駅ハチ公像前14:00	13
14 体育の日	15	16	17	18	19	20 Hiro ★キャプテン翼を訪ねて葛飾区内のキャプテン翼の銅像を巡ります【京成立石駅からスタートして四つ木駅がゴール】
21	22	23	24	25	26	27 イチロー 【駅伝】味の素スタジアム6時間耐久リレーマラソン
28	29	30	31	1	2	3

# 2019 11 November

月	火	水	木	金	土	日
28	29	30	31	1	2	3 文化の日
4 振替休日	5	6	7	8	9 キンニ君 東中野～哲学堂～ 東長崎～トキワ荘 コース(10km) @JR東中野駅 西口 14:00	10
11	12	13	14	15	16 Kita 【仮】秋のハイキング	17
18	19	20	21	22	23 勤労感謝の日	24 エミコ 隅田川遊歩道(勝どき橋⇒浅草) @勝どき駅新島橋改札 14:00
25	26	27	28	29	30 Kita 目黒川上流(豪徳寺・紅葉) @東急・中目黒駅改札 14:00	1

# 2019 12 December

月	火	水	木	金	土	日
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7 エ ミ コ ★ゆりかもめ全線 制覇(豊洲～新橋)	8
9	10	11	12	13	14 キ ン ニ 君 芝・高輪コース(目 黒駅⇒日比谷公園) @JR目黒駅中央改 札14:00 【仮】忘年会	15
16	17	18	19	20	21 キ ン ニ 君 ★皇居⑥ @JR有楽町駅日比 谷口14:00 【仮】忘年会	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1 元日	2	3	4	5