

中秋の名月（17夜）をバックに証拠写真撮影。10月7日（日）J2レノファのゲームに向けて芝生養生中のため、体幹トレーニングはできませんでした。

黒田氏初参加。彼にとって、いつも3級昇級テストや2級更新受講者の伴走で物足りなかったインターバル走も、本日は1級基準で40本、満足そうでした。3か月ぶりに吉田、山本、黒田、大井4名で大阪王将に行き、「炎のラーメン」（激辛）にチャレンジしました。

小笠原さんが先日の試合で膝を痛められ、本日走れず残念でした。小笠原さんのようにオーバーワーク気味の方も、〇〇さんたちのようにトレーニング不足気味の方もお互いコンディションに気を付けましょう。



本日の参加者：前列左から、吉田、山本健一、黒田、中谷、後列左から、佐伯、野宮、三村、撮影者・大井の8名と、開始前に顔を出してくれた小笠原さん