

ひよっこ マラソン 練習会 2019



①7月6日(土)

15:30-18:30

@元気くらぶ

はじめてのマラソン。
まずはどうしたらいいの？

～5km走って(歩いて)
今の状況を見てみよう。

【無料】

②7月27日(土)

15:30-18:30

@今津運動公園

キツイ・イタイはヤダ！
楽にケガなく走るには
どうしたらいい？

～裸足芝生RUN・
フォームの基本を
身に付けよう！

【無料】

③8月10日(土)

15:30-19:30

@元気くらぶ

長い距離を

ゆっくり走ってみよう(LSD)

～海まで走ろう！

Hill to Sea 16km

【無料】

④8月25日(日)

時間未定

@叶岳エリア

経験者に手ほどきを
受けながら

トレイルランニング！

～爽快トレイルで
体幹&足腰強化！

【有料】

⑤9月14日(土)

@元気くらぶ

14:30-18:00 浦中宏典氏WS

理想的なランニングフォームを身につけ、
怪我なく楽しく走り続けるための

「ランニングフォーム改善ワークショップ」
～あなたのランニングフォームの癖や弱点を評価し、
改善に必要なエクササイズを行っていきます！

19:15-21:30

浦中氏を囲んでの懇親会

【有料】

⑥10月19日(土)

15:30-18:30

@元気くらぶ

自分のペースを体に刻もう！

～マイ・ペース走

【無料】

各回、事前にお申込が必要です。
お申込・お問い合わせは
フィットネス河村まで！
日時内容等は予告なく変更になる
場合があります。ご了承ください。