

新規メンバー募集中

体験ご参加【初回】¥500 【2回目以降】¥1,000

にて年度内2、3月中はご参加いただけます。

是非一度、ランニングクラブの雰囲気を見にいらしてください。

速い動作を入れて
身体と思考回路に刺激

クラブ事務局 TEL 043-481-0711

当日直前 [TEL 080-5966-0711](tel:080-5966-0711)

| 2月 | 時間・集合場所・メニュー | 補足 |
|-----------------------|---|--|
| 外苑拠点 | 雨天中止の判断; 前日17時 または 当日14時を目処にメール配信 | 小雨の場合は実施させていただきます。 |
| ZOOM | 2/10(水) 19:30~20:00(入場10分前から) ■講義+15分間エクササイズ ランニング習慣のアドバイス 2/17(水) 19:30~20:00(入場10分前から) ■体操・ストレッチ | 『Zoom』のご利用方法がわからない方はお問合せください。個別に対応、アドバイスさせていただきます。 |
| 05(金) 第29回 | 18:45 神宮外苑・絵画館前広場 集合 ★『1K or 1.3K』×5 (9分毎ST) 各スタート前にスクワット 低~高負荷 ★『400M+1K』×5 「間隔3分・7分(1セット10分)」 高負荷 | 18:30から拠点にて体操やストレッチを行っています。 |
| 12(金) 第30回 | 18:45 神宮外苑・絵画館前広場 集合 ★2Kギアチェンジラン《1Kコース》×3 (15分毎ST) 1周目ゆったり→2周目ペースアップ ★3Kペース走×3 (15分毎ST) ★フォーム養成&低負荷練習 | 緊急事態宣言が解除となったあとは、ペース走・野外ランなどの集団ランを取り入れたいと思います。 |
| 19(金) 第31回 | 18:45 神宮外苑・絵画館前広場 集合 ★『1K or 1.3K』×6 (8分毎ST) ★25分間走(3~5Kペース走)+1K×3 ★野外走(状況を見て) | 18:15ST 1K×4(8分毎ST) →集合に合流 |
| 26(金) 第32回 年度最終 | 18:45 神宮外苑・絵画館前広場 集合 ★『1K or 1.3K』×4 (7分毎ST) ★30分ラン >>締め括り ★『タスキ無し・エア駅伝』(希望される方でチーム編成) | 1/8(金)中止分の振替開催 |
| 3月 | 05(金) 予備日 2月に中止が生じた場合の振替 07(日) 10:00~ インターバル系 特別練習会 12(金) 19(金) 特別練習会(参加費¥1,100現金) | 12・19は18:45~ |

