

回数	開催日	テーマ	概要	講師	会場	グループ	集合/受付	座学	実技	終了	その他
第1回	10.25 Sun	【座学】 目標達成までのトレーニングプランを考える	現状と目標を明確にし、順調にトレーニングを進めるためのポイント。	中島・北島	オンライン配信	ベーシック 合同	-	16:00~		17:30	東京クラス合同
		【実技】 ランニングフォームのメカニズム / フォームを作りとケガ予防のためのチェック	良いフォームを意識しながら走るために、 理想的なランニングフォームのメカニズムを学ぶ。								
第2回	10.31 Sat	【座学】 理想のランニングフォームとは	理想のランニングフォームを学ぶ。	中島	オンライン配信	-	-	9:00~		10:30	全クラス合同
第3回	11.7 Sat	【実技】 ランニングフォームを良くするための 歩き方、走り方、トレーニングのスピード	フォームを良くするための姿勢づくり、歩くときの姿勢づくり。日常のトレーニングペースを学ぶ。	中島	TIME SHARING Biz 代々木6F 〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷5-14-10新宿明治通りビル6階	7グループ 合同	A 9:45~ B 10:45~ C 11:45~ D 13:15~ E 14:15~ F 15:15~ G 16:15~	A 10:00~ B 11:00~ C 12:00~ D 13:30~ E 14:30~ F 15:30~ G 16:30~		A 11:30 B 12:30 C 13:30 D 15:00 E 16:00 F 17:00 G 18:00	
第3回	11.8 Sun	【実技】 ランニングフォームチェック	ランニングフォームを撮影し、 個々のフォームの特徴を解説。	中島	ひらつか サン・ライフアリーナ会議室 〒254-0026 神奈川県平塚市中堂246-1	8グループ 合同	H 9:30~ I 10:30~ J 11:30~ K 13:00~ L 14:00~ M 15:00~ N 16:00~ O 17:00~	H 9:45~ I 10:45~ J 11:45~ K 13:15~ L 14:15~ M 15:15~ N 16:15~ O 17:15~		H 11:15 I 12:15 J 13:15 K 14:45 L 15:45 M 16:45 N 17:45 O 18:45	
第4回	11.21 Sat	【座学】 ランニングアイテムについて	ランニンググッズの紹介	中島	オンライン配信	-	-	9:00~		10:30	
第5回	11.22 Sun	【実技】 ランニングフォーム修正のエクササイズ	ランニングフォームを修正するための エクササイズの紹介。	中島	茅ヶ崎市総合体育館2階 第2体育室 〒253-8686 神奈川県茅ヶ崎市茅ヶ崎1-9-63		A 9:30~ B 12:30~	A 10:00~ B 13:00~		A 11:30 B 14:30	
第6回	11.28 Sat	【座学】 心拍トレーニングの知識	効率良いトレーニングのために心拍を活用する方法について解説。トレーニングスピードの組み合わせ方など。	中島	オンライン配信	-	-	9:00~		10:30	
第7回	12.6 Sun	【実技】 トレーニングのスピードと ペース作り（心拍計を使って）	トレーニング時のペースの作り方、 自身の強度感覚や心拍計を用いた方法の体験。	中島・北島	ひらつか サン・ライフアリーナ会議室 〒254-0026 神奈川県平塚市中堂246-1		A 9:30~ B 13:00~	A 10:00~ B 13:30~		A 12:00 B 15:30	
第8回	12.12 Sat	【座学】 ランニングのケガについて 【実技】 ケガ予防のためのコンディショニング	ランニングで起こる怪我についての説明 ケガを予防するためのコンディショニング	竹江	Happy2 Body（青葉台） 〒227-0062 神奈川県横浜市青葉区青葉台2丁目2-5		A 8:45~ B 10:30~ C 12:15~ D 14:00~ E 15:45~ F 17:30~ G 8:45~	A 9:00~ B 10:45~ C 12:30~ D 14:15~ E 16:00~ F 17:45~ G 9:00~		A 10:15 B 12:00 C 13:45 D 15:30 E 17:15 F 19:00 G 10:15	
	12.13 Sun	【座学】 ランニングのケガについて 【実技】 ケガ予防のためのコンディショニング	ランニングで起こる怪我についての説明 ケガを予防するためのコンディショニング	竹江	Happy2 Body（青葉台） 〒227-0062 神奈川県横浜市青葉区青葉台2丁目2-5		H 10:30~ I 12:15~ J 14:00~ K 15:45~ L 17:30~	H 10:45~ I 12:30~ J 14:15~ K 16:00~ L 17:45~		H 12:00 I 13:45 J 15:30 K 17:15 L 19:00	
第9回	12.20 Sun	【実技】 ペース走	ペース感覚を身につけるために あえてペースの変化をつけてトレーニングを行う。	中島・北島	大磯プリンスホテル 〒259-0193 神奈川県中郡大磯町国府本郷546		A 9:30~ B 13:00~	A 10:00~ B 13:30~		A 12:00 B 15:30	湘南クラス合同
第10回	1.10 Sun	【実技】 ペース走	ペース感覚を身につけるために あえてペースの変化をつけてトレーニングを行う。	中島・北島	ひらつか サン・ライフアリーナ会議室 〒254-0026 神奈川県平塚市中堂246-1		A 9:30~ B 13:00~	A 10:00~ B 13:30~		A 12:00 B 15:30	全クラス合同
第11回	1.17 Sun	【実技】 120分間走（20km走）	レースペースの感覚を身につけながら 120分イーブンペース（補給のテストも行う）	中島・北島	大磯プリンスホテル 〒259-0193 神奈川県中郡大磯町国府本郷546	合同	A 9:30~ B 13:00~	A 10:00~ B 13:30~		A 12:30 B 15:30	全クラス合同
第12回	1.31 Sun	【実技】 150分間走（30km走）	レースペースの感覚を身につけながら 150分イーブンペース（補給のテストも行う）	中島・北島	ひらつか サン・ライフアリーナ会議室 〒254-0026 神奈川県平塚市中堂246-1	合同	A 9:30~ B 13:30~	A 10:00~ B 14:00~		A 13:00 B 17:00	全クラス合同
第13回	2.14 Sun	【座学】 大会情報	大会の情報とレース当日までの過ごし方、 レース中のペース配分や補給についての解説	中島・北島	集合・状況によりオンライン配信	-	A 9:30~ B 13:00~	A 10:00~ B 13:30~		A 12:30 B 16:00	
		【実技】 コンディショニング	レース直前までに行って欲しいストレッチングと 軽いエクササイズ		大磯プリンスホテル 〒259-0193 神奈川県中郡大磯町国府本郷546						
第14回	3.14 Sun	【座学】 レースの振り返り、次回大会に向けて 懇親会	レース結果を振り返り、次回大会に向けた トレーニングプランを考えます。	中島・北島	藤沢商工会館ミナパーク 〒251-0052 神奈川県藤沢市藤沢607-1	全体	10:30~	11:00~		13:20	懇親会費用 一人3,000円予定