

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	10.24 Sat	【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	オンライン配信	ビギナー 合同	-	16:00	17:30		
		【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。								
	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		
		【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。		オンライン配信	合同	-	9:00	10:30		
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		オンライン配信	合同	-	9:00	10:30		
第5回	11.23 Mon	【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	スペースマーケット会議室四谷4丁目店B 〒160-0004 東京都新宿区四谷3-9 第一光明堂ビル9 F	東京	A 9:00~ B 12:30~	A 9:30~ B 13:00~	A 11:00 B 14:30		
第6回	11.28 Sat	【座学】 心拍トレーニングの知識	心拍計は初心者にはわかりにくいペース配分をガイドしてくれるアイテム。心拍計を使ったトレーニング方法。	中島	オンライン配信	合同	-	9:00	10:30		
第7回	12.5 Sat	【実技】 ペースの作り方	トレーニングペースの作り方と心拍計を用いたトレーニング体験。		ハロ一貸会議室 新宿三丁目 〒160-0022 東京都新宿区新宿5-6-2 神谷ビル2F	東京	9:00~	9:30~	12:00		
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	合同	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	12.19 Sat	【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	スペースマーケット会議室四谷4丁目店B 〒160-0004 東京都新宿区四谷3-9 第一光明堂ビル9 F	東京	9:30~	10:00~	12:00		
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	東京	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~	A12:30 B 16:00	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)	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	2.13 Sat	【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	ハロ一貸会議室 新宿三丁目 〒160-0022 東京都新宿区新宿5-6-2 神谷ビル2F	東京	9:30~	10:00~	12:30		
		【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								
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	東京	10:30~	11:00~	13:20	懇親会費用 一人3,000円予定	