

回数	開催日	テーマ	概要	講師	会場	グループ	定員	集合/受付	座学	実技	終了	その他	
第1回	7.31 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	藤沢商工会館ミナパーク 〒251-0052 神奈川県藤沢市 藤沢607-1	ビギナークラス	50名	12:30~	13:00~	15:00			
		【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	8.7 Sun	【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・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	ビギナークラス	50名	13:00~	13:30~	16:00			
		【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。										
第3回	8.21 Sun	【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・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	ビギナークラス	50名	16:30~	17:00~	19:30			
		【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。										
第4回	8.28 Sun	【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・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	ビギナークラス	50名	09:30~	10:00~	12:30			
		【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。										
第5回	10.1 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		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	各16名	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	全クラス合同		
	10.2 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										H 10:30~ I 12:15~ J 14:00~ K 15:45~
第6回	10.9 Sun	【実技】 90分走	ペース感覚を身につけるために 身体にかかる負荷を一定にして走る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	100名	9:30~	—	10:00~	12:30	全クラス合同	
						B	100名	13:00~	—	13:30~	16:00		
第7回	10.22 Sat	【実技】 120分間走	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	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	100名	9:30~	—	10:00~	13:00	全クラス合同	
						B	100名	13:30~	—	14:00~	17:00		
第8回	11.6 Sun	【実技】 150分間走	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	A	100名	9:30~	—	10:00~	13:00	全クラス合同	
						B	100名	13:30~	—	14:00~	17:00		
第9回	11.20 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	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	ビギナークラス	50名	16:30~	17:00~	19:30			
		【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10回	2023年 1.15 Sat 予定	【座学】 レースの振り返り、次回大会に向けて	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（予定） 〒251-0052 神奈川県藤沢市 藤沢607-1	合同	200名	17:00	17:30~	20:20		全クラス合同 懇親会費用 一人3,000円予定	
		懇親会											