

【湘南ベーシッククラス】

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	50名	9:30~	—	10:00~	13:00	全クラス合同
						B	50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	50名	9:30~	—	10:00~	13:00	全クラス合同
						B	50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	A	50名	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と 軽いエクササイズ			B	50名	13:00~	13:30~		16:00	
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	全体	100名	17:00	17:30~	20:20	懇親会費用 一人3,000円予定	
		懇親会										