

回数	開催日	内容	概要	講師	会場	グループ	集合/受付	開始	終了
第1回	7.30 Sun	【座学】 レースまでのトレーニングプラン 基礎栄養学とサプリメント	導入（レースまでのトレーニングプラン、心拍トレーニング） レースまでの期間と気候、体力に合わせたトレーニング 栄養学の基本 45分 レースまでのトレーニングプラン 30分 心拍トレーニング 30分 基礎栄養学とサプリメント 120分	中島・北島	ひらつか サン・ライフアリーナ 〒254-0026 神奈川県平塚市中堂246-1	ベーシック	9:30	10:00	12:00
						ビギナー	13:00	13:30	15:30
第2回	8.6 Sun	フォーミング講座 理想のランニングフォームを学ぶ。 動画によるフォームチェック（撮影と解説）	良いフォームを意識しながら走るために、理想のランニングフォームを学ぶ。	中島	ひらつか サン・ライフアリーナ 〒254-0026 神奈川県平塚市中堂246-1	ベーシック(A)	9:30	10:00	12:00
						ベーシック(B)	12:30	13:00	15:00
						ビギナー	15:30	16:00	18:00
第3回	8.20 Sun	【座学】 スポーツ技術が上達する仕組みの解説 【実技】 ストレッチング・ドリル	フォームが変わる仕組みを知って効率良く走る！ スポーツ技術が上達する仕組みの解説（45～60分） ストレッチング・ドリル 実技（45～60分） 120分	中島・北島	ひらつか サン・ライフアリーナ 〒254-0026 神奈川県平塚市中堂246-1	ベーシック	9:30	10:00	12:00
						ビギナー	13:00	13:30	15:30
第4回	【日付選択制】 9.9 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 松本ビル#402	合同	-	-	-
	【日付選択制】 9.10 Sun						-	-	-
第5回	9.17 Sun	【座学】 心拍トレーニングの知識 【実技】 ベースの作り方	トレーニングベースの作り方と心拍計を用いたトレーニング体験。LTベースの確認。	中島・北島	ひらつか サン・ライフアリーナ 〒254-0026 神奈川県平塚市中堂246-1	ベーシック	9:30	10:00	12:00
						ビギナー	15:30	16:00	18:00
第6回	9.30 Sat	【実技】 90分間走	ベース走 第5回のLTベース90%を90分	中島	ひらつか サン・ライフアリーナ 〒254-0026 神奈川県平塚市中堂246-1	A	9:30	10:00	12:00
						B	13:00	13:30	15:30
第7回	10.15 Sun	【実技】 120分間走	レースベースの感覚を身につけながら120分イーブンベース	中島・北島	大磯プリンスホテル(予定) 〒259-0193 神奈川県中郡大磯町国府本郷546	A	9:30	10:00	13:00
						B	13:30	14:00	17:00
第8回	11.5 Sun	【実技】 150分間走	レースベースの感覚を身につけながら150分イーブンベース	北島	大磯プリンスホテル(予定) 〒259-0193 神奈川県中郡大磯町国府本郷546	A	9:30	10:00	13:00
						B	13:30	14:00	17:00
第9回	11.19 Sun	【座学】 レースまでの調整方法 【実技】 ストレッチング実技	レースまでのコンディショニング レースの戦略 ストレッチング実技	中島・北島	ひらつか サン・ライフアリーナ 〒254-0026 神奈川県平塚市中堂246-1	ベーシック (A)	9:30	10:00	12:00
						ビギナー	13:00	13:30	15:30
						ベーシック(B)	15:30	16:00	18:00
第10回	2024.1.14 Sun	【座学】 レースの振り返り、次回大会に向けて 【希望者のみ】 懇親会（会費¥3,500）	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	ALL	17:00	17:30	20:30