

講習会スケジュール

全8回開催！楽しく動いて、コンディションを整えよう！

日程	時間	講習内容
10/25（日）	11:00～12:30	全身トレーニング&セルフリカバリー
10/31（土）	13:00～14:30	W-upランニングドリル+ペースランニング
11/7（土）	13:00～14:30	全身トレーニング&セルフリカバリー
11/15（日）	11:00～12:30	W-upランニングドリル+ペースランニング
11/22（日）	13:00～14:30	全身トレーニング&セルフリカバリー
11/28（土）	11:00～12:30	W-upランニングドリル+ペースランニング
12/5（土）	11:00～12:30	全身トレーニング&セルフリカバリー
12/13（日）	13:00～14:30	W-upランニングドリル+ペースランニング

全身トレーニング&セルフリカバリー

全身を使ったトレーニングと、日頃のコンディショニングに役立つセルフリカバリーを実践します。

W-upランニングドリル+ペースランニング

走る前のW-upやランニングドリルを行い、実際のペースランニングにつなげます。

各回90分 / 全8回開催