

# ランニング短期スクール

【初心者のための完走プログラム】

## ◇綾マラソンチャレンジコース(全4回)

10月1日(土)・8日(土)・15日(土)・22日(土)

- 対象: 初めてマラソンに参加される方  
数回参加していてステップアップしたい方
- 時間: 9:00~10:30 ※内容で終了時間が前後する場合があります。
- 場所: 神宮周辺 ※雨天時は室内で筋力トレーニングとストレッチ
- 内容: ① ウォーミングアップ・クールダウン(おすすめのケアの方法を指導)  
② 姿勢、くせの矯正、正しいフォーム作りを意識したトレーニング  
③ 実際のランニング指導: フォーム、ペースの作り方を指導  
④ マラソン完走・怪我の予防に必要な筋力トレーニング指導
- 料金: お支払方法は、一括と各回のお支払いを選択できます。  
全4回: 一括 会員の方【4,200円】 一般の方【6,300円】  
各回 会員の方【1,200円】 一般の方【1,800円】



## ◇太平洋マラソンチャレンジコース(全4回)

11月19日(土)・26日(土)・12月3日(土)・10日(土)

- 対象●時間●場所は上記の綾マラソンチャレンジコースと同じです。
- 内容: こちらのコースは参加する距離によって内容が変わる場合がございます。  
① ウォーミングアップ・クールダウン(おすすめのケアの方法を指導)  
② 姿勢、くせの矯正、正しいフォーム作りを意識したトレーニング  
③ 実際のランニング指導: フォーム、ペースの作り方を指導  
④ マラソン完走・怪我の予防に必要な筋力トレーニング指導
- 料金: お支払方法は、一括と各回お支払いを選択できます。  
全4回: 一括 会員の方【4,200円】 一般の方【6,300円】  
各回 会員の方【1,200円】 一般の方【1,800円】



◎どちらの大会も当日の調整としてストレッチや軽いジョギングなどを行います。  
こちらは無料でご参加いただけます。

ご家族・ご友人でマラソン大会が不安な方や始めたばかりでトレーニングの仕方が分からない方、お誘い合わせのうえ、ご参加ください。

