

2019年6月マラソン教室カレンダー

屋外のため、天候や会場都合により変更になる可能性もあります。
必ず各教室詳細はイベント掲載ページよりご確認ください。

日	月	火	水	木	金	土
ランニングフリー会員(マンスリーor年パス)は全ての教室が会費内でご参加いただけます。						
6/30(日)	※各教室の詳細は公式HPから教室に参加するボタンを押してご確認ください。				講師：北川司	1日 午前 セミナー/動きが変わるとシューズが変わる理由/江東区東大島
2日 午前 股関節のインナーマッスルを使った走りをも身につけるエクササイズと8kmペース走 代々木織田フィールド	3日	4日	5日 夜 腕振りで肩に力が入ってしまう方のための解消エクササイズと10kmビルドアップ 横浜みなとみらい	6日	7日	8日 午前 ①膝怪我予防エクササイズと1km8本 ②足首痛改善教室(走りません) 皇居 RUNCUBE
9日 午前 初心者向け、ランニングフォーム改善講座と冷水水分サポート付き2時間LSD 駒沢	10日	11日	12日	13日 股関節のバランス改善、パフォーマンスアップ エクササイズと10kmビルドアップ 皇居 ASICS丸の内	14日	15日 午前 この日自己ベストを出すためのパフォーマンスアップエクササイズと5km測定会 代々木織田フィールド
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日 午前 朝から30km距離走。塩分、水分サポート付き 皇居 ASICS丸の内
23日 午前 シューズの違いと、動作の違いを体感しよう！ 皇居 RUNBASE	24日	25日	26日 裸足トレーニングをした後に1kmインターバル5本 代々木織田フィールド	27日	28日	29日 室内体幹づくりエクササイズと15kmビルドアップ走 皇居 RUNCUBE

講師：工藤達也

講師：北川司

2019年7月マラソン教室カレンダー

屋外のため、天候や会場都合により変更になる可能性もあります。
必ず各教室詳細はイベント掲載ページよりご確認ください。

日	月	火	水	木	金	土
ランニングフリー会員(マンスリーor年パス)は全ての教室が会費内でご参加いただけます。						
※各教室の詳細は公式HPから教室に参加するボタンを押してご確認ください。	1日	2日	3日	4日	5日	6日 午前 ウルトラマラソンセミナー/RUNCUBE
特別企画！					講師：北川司	
7日 午前 横浜マラソン当選者限定！4ヶ月で完走orベスト15分更新スクール事前体験会/フォーム撮影有り 皇居 RUNCUBE		9日	10日	11日 夜 力まず1キロ15秒上げるためのエクササイズと2km×4本 横浜みなとみらい	12日	13日 午前 トレイルランナー必見！不整地完全攻略バランストレーニングと上り坂インターバル 皇居 RUNCUBE
			講師：植松駿太		特別企画！	講師：植松駿太
14日 午前 もも裏を使った走り方習得エクササイズと10kmビルドアップ走 駒沢	15日(祝)	16日	17日	18日 怪我なく安全に走りたいたい方のためのエクササイズと10kmペース走 皇居 ASICS丸の内	19日	20日 午前 ①肩と股関節の動きを軽くして5kmビルドアップ ②膝痛改善教室(走りません) 皇居 RUNCUBE
			講師：工藤達也	講師：植松駿太		講師：植松駿太
特別企画！						
21日 午前 厚底系シューズ/メタライドを履いてスピードアップ！ 皇居 ASICS TOKYO	22日	23日	24日	25日 マラソンで自己ベストを出したい方のための殿筋エクササイズと800m×10本 横浜みなとみらい	26日	27日 午前 足元からバランスを整えるエクササイズと10kmペース走 皇居 RUNCUBE
				講師：植松駿太		講師：工藤達也
28日	29日	30日	31日			