

# マラソン完走塾

4ヵ月短期集中で、マラソン完走を目指す方向けのランニング教室です。  
走り切るためのフォームはもちろん、大会当日までの練習内容(ワークシート配布)や準備するものなど、専門スタッフによる、トータルサポートで完走を目指します！

## 完走カリキュラム 4ヵ月で走れるカラダを作る！

日程	テーマ	トレーニング項目
7月 10日 11日	基本フォーム習得	□基礎ドリル指導 □フォーム動画分析
7月 24日 25日	走れるカラダを作る	□コア筋力の強化と呼吸法 □走り切るためのランニング
8月 7日 8日	スピード強化	□フォーム動画分析 □スピードアップのための「ウインドスプリント」
8月 21日 22日	心肺機能強化	□脚の力を活かす「ステップドリル」 □心肺機能強化「インターバル走」
9月 4日 5日	ペース感覚強化	□ドリルトレーニング指導 □ペース感覚を掴む「ヒルアップ走」
9月 18日 19日	自分のペースを作る	□フォームのクセを直す「動画ドリル」 □10kmペース走、半マラペース走
10月 2日	チャレンジRUN	□20~30kmチャレンジRUN □13:30START、土日クラス合同開催
10月 16日 17日	本番に向けての対策	□大会1週間前からの過ごし方 □本番までの調整方法

【日程】 土曜日クラス (7/10・24 8/7・21 9/4・18 10/2・16)  
日曜日クラス (7/11・25 8/8・22 9/5・19 10/2・17)  
【時間】 15:30~17:30 8/10/20のみ13:30~19:00  
【定員】 各クラス15名 【備 考】 新横浜 Jogs Space  
【参加費】 25,000円 (税込)  
【持ち物】 飲み物、タオル、帽子、動きやすい服装、シューズ  
【その他】 原則として雨天決行。  
※服装付きスピードでの開催となります。  
※弊社判断で、開催中止の場合は別日程で振替致します。

【講師】 山口 浩輔  
【PROFILE】  
日本マラソン協会公認マラソン指導員  
日本マラソン協会公認ランニングインストラクター  
日本マラソン協会公認ランニングインストラクター  
日本マラソン協会公認ランニングインストラクター  
【お問い合わせ】  
TEL 070-5463-2969  
Mail jogsuke@jogsuke.com

お申込みはお電話又は、ホームページから  
<http://jogsuke.com>

## マラソン完走塾

マラソン大会に挑戦してみたい!! 膝・腰を痛めないように走り切りたい!!

4ヵ月間の少人数制短期集中講座で、アナタの挑戦をサポート致します!

「マラソン完走塾」では、大会当日、不安なく走れることを保証致します! また、マラソン大会の開催が集中している11月~4月に向けて、指導カリキュラムに沿って、計画的に指導を進めていくので、練習内容に迷う必要もございません!

イベント名	マラソン完走塾
開催日	2021/7/10 ~ 2021/10/17
受付開始	15:20 ~
申込料	マラソン完走塾 土曜日クラス 25,000円 マラソン完走塾 日曜日クラス 25,000円
支払方法	会場払い
開催場所	jog's Space
住所	神奈川県横浜市港北区新横浜2-14-8オ フィス新横浜406
主催者	jogsuke
お申し込み	イベントへのお申し込みはこちらのサイトから! <a href="https://moshicom.com/53522">https://moshicom.com/53522</a>

