



毎週木曜日の午前中に開催！ランニング練習会です。名城大学女子駅伝部出身、元実業団ランナーのコーチが指導！競技経験を生かして、“とにかく量をこなす”のではなく、より楽に走れて故障しにくいフォームを身に付けていきます。少人数のクラスなので、一人ひとりに合ったアドバイスをします！仲間と一緒に楽しく走りましょう♪

〈コーチプロフィール〉横山友里乃(コリノ)

名城大学女子駅伝部に在籍中は、主力メンバーとして全日本大学女子駅伝に3年連続出場(2015年:4区を走り区間4位入賞)

卒業後は、実業団「しまむら」で活躍後、2022年ランコレクションの専任コーチに。コーチの傍ら、マラソンで2時間45分を目指して練習を続けている。

木曜 AM10:00~11:45 (月4回) ※祝日は振替の場合があります。

☆練習内容☆ (一例)

- ・ 第1週(30~40分 Jog + 流し×10)
- ・ 第2週 (ペース走 5~8km)
- ・ 第3週 (30分 Jog + 1km×1)
- ・ 第4週 (1k×3) (クールダウンを少し長めにゆっくり行います。)

動きづくりをメインに行い、よいフォームを意識してランニングします。

フォームチェック等を行いアドバイスをします！初心者も大歓迎♪

気になることは何でもお聞きください！

※天候や参加状況によりメニューの変更有り

※基本的に雨天決行、荒天中止になります。中止の場合は2時間前までにご連絡します。

※日程、月ごとの内容はモシコムをご覧ください。

◆料金◆

1回券(日付指定) : ¥1,200

定額制 : ¥3,500(3クラブ共通、月4回まで)

¥6,500(3クラブ共通、通い放題) ※毎月自動更新

10月スタート！