

## 2020年度 レゴリスゆるゆるランニング教室 年間スケジュール

日程	練習内容
4月 5日 9時～10時30分	インターバルトレーニング（成人） ステップ（子供）
5月17日 9時～10時30分	5キロのペース走（成人） スタート練習（子供）
6月 7日 8時30分～10時30分	サーキットトレーニング+坂道練習（成人） 坂道ダッシュ（子供）
7月 5日 8時30分～10時00分	インターバルトレーニング（成人） ステップ（子供）
8月 2日 8時30分～10時00分	5キロのペース走（成人） スタート練習（子供）
9月 6日 8時30分～10時00分	サーキットトレーニング+坂道練習（成人） 坂道ダッシュ（子供）
10月18日 8時30分～10時30分	インターバルトレーニング（成人） ステップ（子供）
11月 1日 8時30分～10時30分	5キロのペース走（成人） マラソン練習20分間走（子供）
12月 6日 9時～10時30分	サーキットトレーニング+坂道練習（成人） 坂道ダッシュ（子供）
1月17日 9時～10時30分	インターバルトレーニング（成人） ステップ（子供）
2月 7日 9時～10時30分	5キロのペース走（成人） マラソン練習20分間走（子供）
3月21日 8時30分～10時30分	2020年度最後の練習 全員が楽しめる練習

### レゴリスゆるゆるラン教室とは、

- ① ランニングに必要な動作を繰り返し練習する。
- ② もっとランニングの理論が知りたい！ランニングを始めたい方！
- ③ 仲間と笑顔で楽しく練習をする。

※「子供・成人」のメニューを意識せず練習にご参加ください。（どちらのメニューでもご参加ください）

※練習内容や日程が変更する可能性があります。ご了承ください。

※グループラインもあります。グループラインでは練習会の情報やランニングに必要なプチ情報などの案内をいたします。（前田がグループラインに招待します）



←前田のラインQRコードです