

楽しく、気軽に。健康と仲間づくりをお手伝い。

SPORTS AUTHORITY CLUB

スポーツオーソリティクラブ 

2017年 幕張新都心店 ランニングクラブ活動予定表

日程	メニュー	内容
8月	6日(日) LET'S ENJOY ランニング【クラスA、B、C合同】	1K6分～7分位のランニング ※開催時間&場所:16:00～18:00 店舗周辺:8km～10km
	9日(水) 30分から始めよう。簡単ランニング【クラスC】	1K6分30秒～7分30秒位のスローランニング ※開催時間&場所:19:00～21:00 店舗周辺5km～8km
	18日(金) ペースランニング練習会【クラスA】 ペース感覚を脚に覚えこませよう。	1K5分前後のペースランニング ※開催時間&場所:19:00～21:00 店舗周辺8km～10km
	25日(金) 8Kビルドアップ走に挑戦【クラスB】 心肺機能と脚の筋力を強化しよう。	予定ペース:1K5分50秒～4分50秒 人数によりグループ分けあり。 ※開催時間&場所:19:00～21:00 店舗周辺:8KM
	27日(日) LET'S ENJOY ランニング【クラスA、B、C合同】	1K6分～7分位のランニング ※開催時間&場所:16:00～18:00 店舗周辺:8km～10km
9月	3日(日) LET'S ENJOY ランニング【クラスA、B、C合同】	1K6分～7分位のランニング ※開催時間&場所:16:00～18:00 店舗周辺:8km～10km
	10日(水) 30分から始めよう。簡単ランニング【クラスC】	1K6分30秒～7分30秒位のスローランニング ※開催時間&場所:19:00～21:00 店舗周辺5km～8km
	8日(金) 12Km WAVE走【クラスA】 レースで苦しい時に立て直せるスタミナ脚力を養おう。	1K毎にペースを上げ下げ。1K:5分⇔1K:5分30秒 ※開催時間&場所:19:00～21:00 店舗周辺12km
	15日(金) 80分LSDに挑戦【クラスB】 走り続けるスタミナ脚力を身につけよう。	予定ペース:1K6分30秒～7分 人数によりグループ分けあり。 ※開催時間&場所:19:00～21:00 店舗周辺:80分LSD
	24日(日) LET'S ENJOY ランニング【クラスA、B、C合同】	1K6分～7分位のランニング ※開催時間&場所:16:00～18:00 店舗周辺:8km～10km
10月	1日(日) LET'S ENJOY ランニング【クラスA、B、C合同】	1K6分～7分位のランニング ※開催時間&場所:10:00～12:00 店舗周辺:8km～10km
	4日(水) 30分から始めよう。簡単ランニング【クラスC】	1K6分30秒～7分30秒位のスローランニング ※開催時間&場所:19:00～21:00 店舗周辺5km～8km
	6日(金) 8Kビルドアップ走に挑戦【クラスB】 心肺機能と脚の筋力を強化しよう。	予定ペース:1K5分40秒～4分40秒 人数によりグループ分けあり。 ※開催時間&場所:19:00～21:00 店舗周辺:8KM
	13日(金) 12Km ビルドアップ走【クラスA】 心肺機能と脚の筋力を強化しよう。	1K5分45秒⇒5分00秒(3Km毎に15秒ペースアップ) ※開催時間&場所:19:00～21:00 店舗周辺12km
	22日(日) LET'S ENJOY ランニング【クラスA、B、C合同】	1K6分～7分位のランニング ※開催時間&場所:10:00～12:00 店舗周辺:8km～10km

※注(1): イベントにより参加費とは別に参加費が発生することもあります。(例: イベント参加保険料、各種マラソン大会参加料、懇親会会費etc)

マラソン大会等の参加はお客様ご自身の参加エントリーが必要になります。当ランニングクラブでの参加枠はございませんので、予めご了承ください。

※日程は都合により変更となることがございます。

お問い合わせ先

スポーツオーソリティ幕張新都心店

TEL:043-296-1710 担当 安田 湊