

2021年 春季朝活ランニングスクール (大阪天王寺)

担当：飛知和 弓子

	日程		会場	内容
事前 説明会	2021.4.24(土)		zoom	参加にあたっての注意事項や準備物の説明、参加者・コーチの顔合わせ
第1回	2021.5.8(土)	7:15~8:45	天王寺公園	春の早朝に身体を動かして、心地よさを体感しよう
第2回	2021.5.22(土)	7:15~8:45	天王寺公園	魔法のランニング走法で楽に走ってみよう
第3回	2021.5.29(土)	7:15~8:45	天王寺公園	自分のペースを探り、同じペースで走ってみよう
第4回	2021.6.12(土)	7:15~8:45	天王寺公園	ランニングに必要な筋力トレーニングを取り入れてみよう
第5回	2021.6.26(土)	7:15~8:45	天王寺公園	坂道、ペースアップ、心拍数を上げるトレーニングを取り入れてみよう
第6回	2021.7.10(土)	7:15~8:45	天王寺公園	天王寺周辺を散策ランニングしてみよう
予備日	2021.7.24(土)	7:15~8:45	天王寺公園	予備日