

2021年 春季朝活ランニングスクール（大阪梅田）

担当：石川 優子

	日程		集合場所	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	2021.5.1(土)	7:30~9:00	大阪城公園	ランニングに必要なウォーミングアップを知ろう！
第2回	2021.5.8(土)	7:30~9:00	大阪城公園	魔法のランニングメソッドを体験しよう！
第3回	2021.5.29(土)	7:30~9:00	大阪城公園	走り方を見直そう！フォーム撮影をして自分の走りを見てみよう！
第4回	2021.6.5(土)	7:30~9:00	大阪城公園	ランニングに必要なフィジカルトレーニングを体験しよう！
第5回	2021.6.12(土)	7:30~9:00	大阪城公園	時間走にチャレンジしよう！
第6回	2021.6.26(土)	7:30~9:00	大阪城公園	大阪城公園の中でトレイルランにチャレンジしよう！
第7回	2021.7.3(土)	7:30~9:00	大阪城公園	楽に走れる坂道ランを体験しよう！
第8回	2021.7.10(土)	7:30~9:00	大阪城公園	レベルアップするためのインターバル走にチャレンジしよう！
第9回	2021.7.24(土)	7:30~9:00	大阪城公園	60分間走にチャレンジしよう！
第10回	2021.7.31(土)	7:30~9:00	未定	トレイルランに出かけよう！
予備日	2021.8.7(土)			