

自信が  
つく  
く  
!

これで安心!

# 女子フルマラソン 「直前」2ヶ月集中 プログラム

約2ヶ月でフルマラソンに向けて、  
一人では中々できないロング走など  
仕上練習と準備を行います。



直伝!  
兼松コーチの  
レース1週間の  
過ごし方!

後半に踏ん張れる!  
タイセイカンスタッフの  
テーピング講座!

レース前は、みんなで エール交換!

打ち上げパーティ!

## フルマラソン「直前」2ヶ月集中プログラム

回数	日付	曜日	時間	場所	初心者コース ※マラソン未経験	完走クラス ※1~2回経験あり	チャレンジクラス ※レベルアップ
1	1/19	土	9:00	庄内緑地	120分走:歩かず頑張る	120分走:6分30秒/1キロ	120分走:5分30秒~6分/1キロ
2	1/26	土	9:00	庄内緑地	120分走:7分30秒/1キロ	120分走:6分30秒~6分/1キロ	120分走:5分30秒/1キロ
3	2/2	土	9:00	ナゴヤドーム	コース試走会前半	コース試走会前半	コース試走会前半
4	2/9	土	9:00	白川公園	コース試走会後半	コース試走会後半	コース試走会後半
予	2/16	土	9:00	庄内緑地	中止振替日(1/19or1/26)		
5	2/23	土	9:00	モリコロパー	60分ジョギングorフォーターマラソンに参加+有志で各1.5キロリレーマラソンランに参加		
6	3/2	土	9:00	ウイंक愛知	マラソン直前対策 1限/調整方法+エネルギー補給方法 2限/テーピング講習会 3限/メイクアップ講座 4限/栄養講座ランチ付き(ランチ代別途)		
	3/15	金	19:00	未定	ナゴヤランレディ2018年度「平成最後の」打ち上げ(打上代別途)		

料金 全6回 1回2,000円 参加には、ナゴヤランレディへのご入会が必要です。 只今、入会金**50%OFF**(通常5,000円→2,500円)

★さらに、レギュラー会員になれば、**参加費は免除**(レギュラー会員:月額3,000円)

