



# Running

# 8 August

# Event



月 火 水 木 金 土 日

	1	2	3	4	5	6
					【東京】16:00～ 豊洲イブニングラン	【東京】14:30～ 炎の練習会 織田フィ
7	8	9	10	11 山の日 【埼玉】9:00～ JMCamp in 戸田彩湖	12	13
14 【OL】5:00～ モーニング。 オンライン自由走	15	16 【東京】※受付終了 運動機能チェック会	17 【OL】8:30～ オンライン自由走	18	19 【OL】8:30～ オンライン自由走 【埼玉】14:30～ ラントレSP in 別所沼	20
21	22	23	24	25 【東京】10:00～ 東京マラニック 善福寺緑地・和田堀公園	26	27 【千葉】9:30～ 千葉RUN歩 幕張の浜
28	29 【東京】10:30～ 東京マラニック 東京LハーフMダイジェスト	30 【OL】8:30～ オンライン自由走	31			



## 第4弾!! JMCamp in 彩湖

春からスタートしたJMCamp! ランニングとデイキャンプを楽しむイベントです。第4回目となる今回は彩湖公園で開催する2時間のアイテム探しラン…2時間のリアル自由走を開催! ランニングの後はデイキャンプ (BBQ) での親睦会を開催します。1日ランニングもデイキャンプも楽しみましょう!

- 日程 2023年8月11日 (金祝)
- 時間 RUN 9:00～11:30 / BBQ 11:30～15:30
- 開催場所 彩湖道満グリーンパーク



暑い夏はイブニングラン! レインボーブリッジやお台場の景色を楽しめる豊洲ぐるり公園での開催。ゆっくり・長く走る100分のLSDを楽しみましょう!

- 日程 2023年8月5日 (土)
- 時間 16:00～18:30
- 場所 豊洲ぐるり公園



ステップアップした練習に挑戦したい方向け。8月はトラックでのショートインターバルでスピードトレーニング! ダイナミックな走りはフォームの改善にも。

- 日程 2023年8月6日 (日)
- 時間 14:30～17:00
- 場所 織田フィールド



さいたまでのラントレレッスン! 秋に向けて走れる体をつくるためのさまざまなトレーニングメニューに挑戦してみましょう!

- 日程 2023年8月19日 (土)
- 時間 14:30～17:00
- 場所 別所沼公園



千葉で開催のRUN歩イベント! 幕張の海沿いを中心とした約13キロのコースで夏の海岸エリアを満喫。楽しみながら体を動かそう!

- 日程 2023年8月27日 (日)
- 時間 9:30～12:00
- 場所 幕張の海沿いコース



平日開催! 東京マラニック 東京のへそ・大宮八幡宮から自然があふれ木陰も多く走りやすい善福寺川沿いをマラニック! 約10キロのコースを楽しもう!

- 日程 2023年8月25日 (金)
- 時間 10:00～12:30
- 場所 善福寺川周辺コース



平日開催! 東京マラニック 10月に開催される東京Lハーフマラソンのコースを約12キロのダイジェスト版で。都内を楽しみながら走りましょう!

- 日程 2023年8月29日 (金)
- 時間 10:30～13:30
- 場所 東京LハーフMコース等