



Running Event OCTOBER



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|------------------|----------------------|-------|----|--------------------|--|--|
| | | | | | | 1 【試走】横浜M・後半 【ポイント試走】東京LHM 炎の練習会in織田F |
| 2 | 3 【試走】東京LハーフM | 4 | 5 | | | 8 2024冬 完走P体験 |
| 9 【試走】東京LハーフM | 10 東京マラニック 昭和記念公園 | 11 | 12 | 13 | 14 2024冬 完走P体験 チャレンジ練習会in別所沼 | 15 MGC&レガシー応援街RUN |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 【ポイント試走】横浜M | 21 千葉RUN歩 舞浜リゾート編 | 22 |
| 23 | 24 東京マラニック 深大寺編 | 25 | 26 | 27 | 28 2024冬 完走P体験 【ポイント試走】MINATO | 29 |
| 30 | 31 2024冬 完走P体験 | 11/ 1 | 2 | 3 チャレラン30Kin茅ヶ崎 | 4 | 5 炎の練習会in織田F |

はじめての/
フルマラソン完走プロジェクト
2024年2月・3月に開催の
フルマラソン完走に向けて！
4か月間の短期集中講座が
東京・横浜でスタート!!
体験レッスンお申込受付中！

「マラソン大会対策」マラソン大会コースを実際に走ってみよう！

チャレンジ!!
マラソン大会コース試走
横浜M
後半18K
10月1日(日)開催

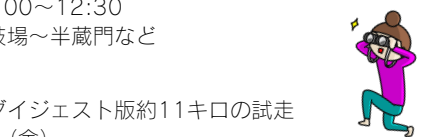
新杉田～南部市場～パシフィコ横浜までの約18Kの試走。高速道路の坂の確認やコースの対策・攻略ポイントもレクチャー！ゆっくり・長く走る練習にもおすすめ。
 ■日程 2023年10月1日(日)
 ■時間 8:30～14:00
 ■コース 新杉田～パシフィコ横浜

チャレンジ!!
マラソン大会コース試走
東京レガシーハーフM
21K

10月開催の東京LハーフM約21Kのコースを実際に試走！大会に出場する方はもちろん、フルマラソンに向けたトレーニングにも。
 ■日時
 ①10月3日(火) 10:00～15:00
 ②10月9日(月祝) 8:00～14:00
 ■コース 国立競技場～皇居など

大会直前対策ポイントチェック試走!!

\\東京LハーフM編//
スタートやゴール周辺などダイジェスト版約11キロの試走
 ■日時①10月1日(日) 9:00～11:30
 ■日時②10月6日(金) 10:00～12:30
 ■コース 半蔵門～国立競技場～半蔵門など



\\横浜M対策編//
スタートやゴール周辺などダイジェスト版約11キロの試走
 ■日程 2023年10月20日(金)
 ■時間 10:15～13:15
 ■コース 象のはな公園～山下公園～本牧心頭～日本大通り

\\MINATOハーフM編//
大会直前約10キロのダイジェスト版試走！
 ■日時①10月28日(土) 9:00～12:00
 ■日時②11月10日(金) 10:00～13:00
 ■コース 芝公園～東京タワー～芝公園など



走りをステップアップしたい方に！

ランニングカアップ/
チャレンジ練習会
in別所沼公園
9月2日(日)開催

ランニング力を高めるためのさまざまな練習に挑戦！
フォームづくりの基礎ドリルやプチサーキット、ロング坂道走を行います。
 ■日程 2023年10月14日(土)
 ■時間 14:00～16:30
 ■場所 別所沼公園

あなたの走りをレベルアップ!
炎の練習会
織田フィールド

走りをレベルアップしたい方向けの月イチ練習会。織田フィールドでの開催です。10月は1200～2000mのロングインターバル走に挑戦してみましょう！
 ■日程 2023年10月1日(日)
 ■時間 14:30～16:30
 ■場所 織田フィールド

楽しみながら走りたい方に！



昭和記念公園(約10K)
東京TOKYOマラニック

昭和記念公園で開催のコスモス祭りを目指すマラニック！
秋らしい景色を楽しみながら体を動かそう！
 ■日程 2023年10月10日(火)
 ■時間 10:00～12:00
 ■コース 昭和記念公園

神代植物園・深大寺(約10K)
東京TOKYOマラニック

ゲゲゲの鬼太郎でも有名な深大寺周辺や神代植物園を散策！秋のパラフェスにも足を運びます！
 ■日程 2023年10月24日(火)
 ■時間 10:00～12:30
 ■コース 調布駅～神代植物園等

千葉RUN歩
舞浜リゾート編
約15K
10月21日(土)開催

千葉RUN歩第2弾！
新浦安・舞浜エリアのリゾートの雰囲気のあるエリアを楽しみながら走りましょう！
 ■日程 2023年10月21日(土)
 ■時間 9:30～12:00
 ■コース 新浦安～舞浜周辺など