



Running



Event



月	火	水	木	金	土	日
				1	2 【横浜】8:30-14:30 横浜M試走(前半) 【埼玉】14:00-16:30 チャレンジ練習会in別所	3 【東京】14:30-17:00 炎の練習会in織田F
4	5	6	7	8	9 【東京】14:00-17:00 ぐるりお台場街ラン	10
11	12 【東京】10:00-15:00 MINATOシティ試走	13	14	15	16 【東京】8:00-14:00 MINATOシティ試走	17
18 敬老の日 【東京】8:30-15:00 チャレンジ30Kin駒沢	19	20	21	22	23 秋分の日 【東京】9:30-14:00 ランニング強化祭 多摩湖	24
25	26 【東京】10:00-12:30 TOKYOマラニック 半蔵門～新宿御苑	27	28	29	30	

9月のおすすめイベント

チャレンジラン 30K
駒沢公園
2023年9月18日(月祝)
詳細・お申込み

目標の大会前に一度は挑戦しておきたい! 30キロ走!!
大会本番をシミュレーションしながら30キロの実践練習に挑戦!!
10月末~11月初旬に大会を控えている方におすすめです。
■日程 2023年9月18日(月祝)
■時間 8:30~15:00
■開催場所 駒沢公園

秋の!! ランニング強化祭り
in多摩湖
9月23日(土)開催

基礎的なフォームづくりから脚力・心肺機能・持久力を高める強化練習!! 一人ではなかなかできない練習にも挑戦してみよう! 東京都東大和市にある多摩湖での開催!
■日程 2023年9月23日(土)
■時間 9:30~14:00
■開催場所 多摩湖

マラソン大会コースを試走!!!

横浜M 前半21K
9月2日(土)開催

\\横浜M前半21K//
スタートから中間地点までの前半部分を試走。コース攻略やポイントもレクチャー!
■日程 2023年9月2日(土)
■時間 8:30~14:30
■コース ランドマーク~南部市場(約21K)

MINATOシティハーフM 21K

\\MINATOシティハーフM/
11月開催のMINATOシティ試走。芝公園や東京タワー周辺を走ります!
■日時① 9月12日(火) 10:00~15:00
■日時② 9月16日(土) 8:00~14:00
■コース 芝公園~新橋~芝~東京タワーなど

走りをステップアップしたい方に!

ランニングカアアップ/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、ペース走を行います。
■日程 2023年9月2日(土)
■時間 14:00~16:30
■場所 別所沼公園

炎の練習会
織田フィールド
9月3日(日)開催

走りをレベルアップしたい方向けの月イチ練習会。9月は600~800mのミドルインターバル走に挑戦してみよう!
■日程 2023年9月3日(日)
■時間 14:30~17:00
■場所 織田フィールド

楽しみながら走りたい方に!

ODAIBA ぐるり街ラン 120分LSD
9月9日(土)開催

お台場をぐるりとめぐる街ランロング走! お台場海浜公園や有明・テレコムセンターなどをのんびり120分LSD。
■日程 2023年9月9日(土)
■時間 14:00~17:00
■コース 国政展示場・お台場周辺

東京 TOKYO マラニック
9月26日(火)開催

平日開催! TOKYOマラニック。半蔵門~新宿御苑までの約8キロ。新宿御苑の中も散策予定です!
■日程 2023年9月26日(火)
■時間 10:00~12:30
■コース 半蔵門~新宿御苑(往復)