

はじめてのフルマラソン

4か月間短期集中講座

完走プロジェクト 2026冬



本プロジェクトは主に2月・3月（東京・名古屋W・大阪・板橋シティなど）に開催されるフルマラソンに初挑戦する方向けの講座です。全8回のレッスンと特別練習会がプログラムとなっておりマラソン完走に必要な準備や知識、『走り方』、体づくり、体力作り、までを遠回りすることなくステップを踏んで着実にフルマラソンを完走するための力を身につけていく内容です。

カリキュラム（全8回）

- 【講座1】 マラソンに挑戦するための準備
ランニングフォームの基本（1）
45分Jog & Walk
- 【講座2】 ランニングフォームの基本（2）
60分Jog
- 【講座3】 走るための体づくり/アフターケア
10Kに挑戦
- 【講座4】 補給食・給水をマスター
12Kに挑戦
- 【講座5】 ペースを決めて走ろう（12K）
- 【講座6】 ペースを維持して走ろう（15K）
- 【講座7】 ペースメイクして走ろう（12K）
- 【講座8】 大会前の心得/10Kレースペース走

特別練習会

- 東京M試走会（前半/後半）（※選択）
- 30K走/3時間走（※選択）
- アフターRUN×リフレッシュストレッチ

完走プロジェクト 3 つの特徴



全てのレッスンに参加OK

プロジェクト期間中は全てのレッスンにご参加いただけます



迷わず練習できるワークシート

4か月間のワークシートをお渡しします
自宅での練習にも迷わず取り組みます



経験豊富なコーチ陣がサポート

フルマラソン完走に導いてきた経験豊富な
コーチ陣がサポートいたします!!

ご入会特典

- 🎁 JMCオリジナルTシャツ ※
- 🎁 ケアアイテム（エミューオイル）
- 🎁 補給食セット（MEDALIST）

※2025年11月16日（日）までに本講座に申し込まれた方が対象

■お問い合わせ/連絡先 Japanマラソンクラブ事務局
✉info@jmcrun.com ☎03（6380）9509

Japanマラソンクラブ

<https://www.jmcrun.com/>

WEBからの
お申し込み
はこちら！



開講クラス・日程

■集合；開始5分前 Re.Ra.Ku.PRO永田町（入口外）

木曜クラス 10:00-12:30

- ①11月13日
- ②11月27日
- ③12月11日
- ④12月25日
- ⑤1月15日
- ⑥1月29日（※180分）
- ⑦2月12日
- ⑧2月26日

土曜クラス 8:30-11:00

- ①11月15日
- ②11月29日
- ③12月6日
- ④12月20日
- ⑤1月10日
- ⑥1月31日（※180分）
- ⑦2月14日
- ⑧2月21日

日曜クラス 13:30-16:00

- ①11月16日
- ②11月23日
- ③12月7日
- ④12月21日
- ⑤1月4日
- ⑥1月18日（※180分）
- ⑦2月8日
- ⑧2月15日

特別練習会開催日程

※ご都合のよい日程を選択してご参加ください

【試走会①～⑥】※2つ選択

- ・東京M試走（前半）2026年1月8日（木）/1月11日（日）/1月17日（土）
- ・東京M試走（後半）2026年1月22日（木）/2月1日（日）/2月7日（土）

【30K/3時間走】※1つ選択

- ・チャレンジラン30Kin光が丘公園 2026年2月11日（水祝）
- ・チャレンジラン3時間走in皇居 2026年2月16日（火）

【アフターRUN×リフレッシュストレッチ】※全クラス共通

- ・2026年3月14日（土）

本講座受講費用

一般 **69,300** 円（税込） JMC 会員 **55,540** 円（税込）

- ・レッスン費用は4か月一括でのお支払いとなります。スポーツ傷害保険を含みます。
- ・ご登録クラスをお決めいただきますが、期間中はプロジェクト内すべてのレッスンにご参加いただけます。
- ・お支払い後のご返金はできかねます。お客様都合により途中から参加できなくなった場合や、痛み・ケガにより参加できなくなった場合なども含め、いかなる理由でもご返金はできません。またクラスの特性上、他クラスへの充当や月割り・日割りでのご返金対応別クラスへの振替などの対応もできかねます。予めご了承ください。

【ご参加にあたって】

- ・集合時間は各開催時間の5分前です。お着替えを済ませてご集合をお願いします。（特別練習会を除く）
- ・欠席の場合、またご登録以外のクラスにご参加の場合は予めご連絡をお願いします。
- ・レッスン・練習会にご参加の際、空腹でのご参加はお控えください。
- ・レッスンや練習会は基本的には雨天でも実施します。台風や地震などの自然災害、警報発令等、安全なレッスンの開催ができないと判断した場合は練習日を変更して開催する場合がございます。その場合は集合時間の2時間前までにHPでご案内します。事前にご登録いただく連絡用LINEからもお知らせします。
- ・状況によりレッスン内容を変更させていただく場合もございます。予めご了承ください。

