

お客様各位

Japan マラソンクラブ

ラントレ ADVANCE クラス クラス名変更のお知らせ

いつもレッスンにご参加いただき誠にありがとうございます。

この度 2026年4月より木曜日に開講中のラントレ・ADVANCE クラスは下記の通りクラス名称を変更して開催させていただきます。(開催時間などの変更はございません。)

より魅力的なレッスン、継続してご参加いただくことで効果を実感していただけるような内容を提供できるよう精進してまいります。今後とも何卒よろしくお願いいたします。

■クラス名称 (2026年4月～)

夜のバーンアップ! 週替わりポイント練習クラス

■プログラム

プログラムは現行のプログラムと大きな変更はありませんが、より直感的にわかりやすい内容に表記を変更させていただきます。

※プログラムは季節によって構成を変更して実施予定です。

■開講時間

19:15～20:15 (60分) ※従来通り変更はありません。

《5つのプログラムテーマ》

5つの要素のプログラムから季節ごとに4つのテーマでプログラムを構成し毎週定期的に通っていただくことで総合的に走る力を高めます。

【SPEED】スピードの向上 (インターバルトレーニング/ダイナミックランなど)

【HILL】脚力×心肺機能の強化 (坂道トレーニング)

【METCON】心肺機能強化・持久力向上 (サーキットトレーニング)

【SPEED×ENDURANCE】スピードの向上と維持 (閾値走 (テンポ走)、ビルドアップ走など)

【FORM】効率のよい体の使い方/ランニングフォームの習得 (ランニングドリル三昧)

■2026年4月～6月 レッスンプログラム

	プログラム
<p>第1週</p>	<p>【SPEED】インターバルトレーニング 短い距離のハイスピードラン⇔つなぎ Jog 効率のよい体の使い方、スピードアップにアプローチします。 (100～150m×8本、400m×5本など)</p>
<p>第2週</p>	<p>【METCON】サーキットトレーニング サーキット筋トレ (ラン⇔筋トレを繰り返すメタボリックコンディショニング+筋持久力アップ) 主に下半身強化の筋トレ・ドリルとランを組み合わせたサーキット形式のトレーニング 基礎筋力強化・筋持久力強化+スタミナ向上を目指します。</p>
<p>第3週</p>	<p>【HILL】坂道トレーニング 脚力強化と心肺機能に負荷をかけるトレーニング 坂道ののぼり・下りを利用したダッシュやペースラン、効率的なフォームを身につけ、脚力・心肺機能を強化します。 (150～200m 坂道×5本、250m 坂道往復×3本など)</p>
<p>第4週</p>	<p>【SPEED×ENDURANCE】スピード×持久力トレーニング 閾値走 (ある程度キツイと感じるペースでの時間走)、ビルドアップ走 (徐々にペースを上げて走るトレーニング) などを行い スピード持久力・心肺機能の強化、乳酸処理能力の向上、スピードのペースアップを目指すトレーニング (閾値走 (テンポ走) 20分、周回コースでのビルドアップ走など)</p>