

8 月

2026

フィッタランニングクラブ予定表

真夏のランニングの留意点

今年の夏も暑いです。

夏のランニングは冬に比べて身体にかかる負担が違いますので
疲労が残らないように上手に走りましょう。

- ①ジョグは冬場よりゆっくりなペースで距離も短めで
- ②ロング走は早朝か1日2回に分けて
- ③スピード練習は設定ペースを落としたりセット数を減らします。

夏は心拍数にも気を付けながら走りましょう。
気温や湿度が高いと普段よりも心拍数が上がってきます。

走っていて急に心拍数が上がったたり、視界が狭くなったり、
指先が痺れたりしていたら脱水症状や熱中症の恐れがあります。
止まって給水をしたり止めるなど適切な対応を取りましょう。

パーソナルトレーニング
曜日＞月曜日・金曜日各20:00～
予約制約30～40分 ￥3.300

大会に向けての練習の仕方や動き作り
筋トレ、シューズ選びなど、
気軽にご相談下さい。

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
8/30	8/31					1 ○ 森松往復
2	3	4 ○	5	6	7	8 ○ 森松往復
9	10	11 お休み	12	13	14	15 お休み
16	17	18 はじめてラン	19	20	21	22 ○ 森松往復
23	24	25 ○	26	27	28	29 ○ 森松往復

火曜日 がんセンター周回コース（1周約3.5k）
周回数はレベルや体調に応じて各自で調整します。

土曜日 郊外を7k～13k くらいジョグをします。
コースやスピードは参加者のレベルや天候によって変わります。

FITTA RUNNING CLUB