

9 月

2026

フィッターランニングクラブ予定

ハーフマラソンに挑戦！

冬に走るマラソンは決まりましたか？
その練習の一環として秋はハーフマラソンに挑戦してみましょう。

①ハーフマラソンを走るメリット

フルマラソンの目標ペースや、自分の今の走力を確認する
ちょうど良い機会になります。

ハーフマラソンのタイムからフルマラソンの予想タイムを
割り出すことが出来ます。

②ハーフマラソンの走り方

全力で走る＞現在の自分の走力を知ることが出来ます。

フルマラソン本番前、少なくとも1ヶ月前までに行います。

マラソンの目標ペースで走る＞フルマラソンのペースで余裕があるかないか？

ハーフを一定ペースで走ってどれくらい余裕があるか

確認しながら走り、マラソンまでに調整をします。

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 はじめてラン	2	3	4	5 ○ 森松往復
6	7	8 ○	9	10	11	12 ○ 森松往復
13	14	15 はじめてラン	16	17	18	19 ○ 森松往復
20	21	22 お休み	23	24	25	26 ○ ニンジニアスタジアム
27	28	29 ○	30			

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