

10月

2026

フィッタランニングクラブ予定
いよいよランニングシーズンです。

この秋冬おすすめのランニングシューズ！

①ナイキペガサス42



ランニング初心者の練習から初マラソン用に○
歩きからゆっくりジョグの時に
自然な感じで走ることが出来ます。
安定感が良くて接地で足がぶれにくい。
膝や腰などに負担がかかりにくくて
安心して走れるシューズです。

②アシックスノバブラスト6



マラソンサブ4を狙う人のレース用として、
エリートランナーのトレーニング用として◎
ポンポンと弾むような感じで
気持ちよく走ることが出来ます。
ゆっくりジョグからロング走
ある程度のスピード走まで
守備範囲の広いシューズです。

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
				1	2	3 ○ フィッタ周回
4 脚作り ロード練習会	5	6 はじめての 外ラン	7	8	9	10 ○ ニンジニアスタジアム
11	12	13 ○	14	15	16	17 ○ 東温市総合公園
18 四万十川 ウルトラマラソン	19	20 はじめての 外ラン	21	22	23	24 ○ 葉在池古墳
25 久万高原 マラソン	26	27 ○	28	29	30	31 お休み

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