



JOGPORT有明

EVENT CALENDAR

< March >

- 【対象目安】**
- RUN as ONE** …マラソン2時間50分切り
- SPEED** …マラソン3時間・4時間台
- 全ランナー** …全てのランナー
- YOGA** …YOGA
- ファンラン** …楽しく走る！
- 講師** …より専門的に！

※別途施設利用料（ビジター700円）が必要になります。
 ※諸事情により、担当者、内容などは変更になる場合がございます。

1 THU	SPEED SPEED RUN 1400m全力レペーション ～3:00&3:20&3:40～	1400mのレペーショントレーニングを行います！ 1400m×3本。1本1本全力で、休憩はしっかりとって行います。インターバルと違うのは、後に余力を残さないこと！ 1本目からしっかり、出し切ることを意識していきましょう♪ 19:20開始/@500円/担当：佐藤悠介・平中
2 FRI	SPEED 1000mのインターバルで レースペースをラクに走る！ ～4:00&4:20～	起伏のあるコースで1000m×6本のインターバルを行います！ レースペースより速いペースで短い距離を走るトレーニングをすれば、レースペースがラクに感じるようになる。それが大事なんです！ 19:20開始/@500円/担当：山本・青木
3 SAT	講師 全ランナー 【ONE TOKYO講師】 市河麻由美の理想のフォーム習得クリニック ～フォーム改善&弱点克服・身体改造～	全身の大小あらゆる筋肉を稼働させるランニングでは、出来る限り、大きな、強い、筋肉を使った走りが重要！ 本プログラムでは、市河麻由美さん推奨のピラティスや動き作りで故障に負けない身体作りをしていきます。 10:30開始/@2000円/講師：市河 麻由美
4 SUN	講師 全ランナー 【アスレティックトレーナーが教える】 準備運動×筋トレ×フォーム改善 ～ランニングを「ラク」にする～	ランニングを続けていると一度はカラダのどこかに痛みや違和感を感じたことがあるのではないのでしょうか？ このレッスンでは、日本体育協会公認アスレティックトレーナーが走りにつながる様々なコツを分かりやすくレクチャーし、ラクに走れるようにしていきます！ 9:30開始/@2000円/講師：遠藤 佳生
	講師 全ランナー 【アスレティックトレーナーが教える】 THE☆SPRINT スピードアップ練習会 ～スピードを高めて競技力UP～	ショートインターバルや様々なダッシュを行いスピードアップを目指します。単純なダッシュを行うだけでなく、ハードルやマーカ―などを利用し、普段の練習とは違う刺激を得られるため、効果的にレベルUP！ 11:30開始/@2000円/講師：遠藤 佳生 ※同日開催の上記イベント1部2部両方ご参加の方は、参加費が合計3,500円になります。
5 MON	SPEED 8kmペース走(5'30/km)！ ラスト1kmFREE！ +坂ダッシュ	もう限界と思ったところから、もう一歩先へ！ 8kmのペース走を行います。ラスト1kmは、ペースアップできる人は全力でいきましょう！ 最後は坂ダッシュで足もっさり動かしましょ。 19:20開始/@500円/担当：山本
6 TUE	YOGA YOGA&RUN 「大会前の不安や緊張感、 YOGAでコントロールしてみませんか？」	ヨガはカラダだけでなく、マインド(心)にも良い影響を与えます。大会前の不安や緊張感を取り除きたい方にもおすすめです！ 呼吸を意識し、バランスポーズで集中力を上げて、マインドの安定に繋がらましょ♪ ランでは、重心を意識して、バランスの取れた走りを目指します。 19:30開始/@1000円/担当:YOGA 鈴木/RUN 小西
7 WED	ファンラン 全ランナー ☆ENJOY NIGHT RUN☆	ジョグポート有明の初心者の方大歓迎のゆるランイベント「Enjoy Night Run」！ スタッフのその日のおすすめコースを走りたいと思います。お台場、有明周辺をおしゃべりしながら楽しくランニングしませんか？ 19:30開始/@無料/担当：平野
8 THU	SPEED SPEED RUN 実践で使えるスタミナを！ ～3:00&3:20&3:40～	ペース感覚養成&スタミナ強化トレーニングとして9.4kmの変化走を行います！ A・B・Cの3チームでA：4'00、B：4'30、C：5'00からスタートし2km走った後30秒下げて2km、40秒上げて2km、30秒下げて2kmでラストは1.4kmはFREEです。 19:20開始/@500円/担当：平野・大原・平中
9 FRI	SPEED 10Kmビルドアップ走 ～ラスト1000mFREE+坂ダッシュ～	10kmビルドアップを行います。5'00-4'40-4'20-FREE、3kmごとにペースアップしラスト1kmはFREE！ 最初の余裕のある時は体調の確認、最後のペースアップは身構えず、気持ちよくペースを上げていきましょう！ 19:20開始/@500円/担当:平野
10 SAT	ONE TOKYO「MONTHLY VIRTUAL MARATHON」	
11 SUN		
12 MON	SPEED 8kmペース走(4'20～4'30/km) +1400mダッシュ！	起伏のあるお台場コースでペース走と1400mでピリツと刺激を入れたいと思います。ペース走は4'20～4'30/kmで8km、1400mは各自のペースで行きます！ 19:20開始/@500円/担当：佐藤
13 TUE	全ランナー ランニングフォームチェック ～正しいフォームで楽しいRUNを♪～	【大人気イベント！ 定員5名です！】走りのバランスやクセをチェックし、エクササイズで整えます♪ 独学で走っている方！ もっとラクに速く走れるかもしれませんよ！ 少人数制なので、気軽に質問OKです！ 19:30開始/@1000円/担当：小西
14 WED	ファンラン 全ランナー ☆ENJOY NIGHT RUN☆	ジョグポート有明の初心者の方大歓迎のゆるランイベント「Enjoy Night Run」！ スタッフのその日のおすすめコースを走りたいと思います。お台場、有明周辺をおしゃべりしながら楽しくランニングしませんか？ 19:30開始/@無料/担当：平中
15 THU	SPEED SPEED RUN 10kmビルドアップ走+坂ダッシュ ～3:00&3:20&3:40～	起伏のあるコースで、徐々にペースを上げていく10kmのビルドアップ走と坂ダッシュを行います！ 今回は、最後は追い込まずにそのままのペースを維持して走りきりましょ！ 19:20開始/@500円/担当：佐藤・平野・國保

16	FRI	SPEED 8kmペース走(5'10/km)+坂ダッシュ	起伏のあるコースで5'10/kmのペース走を行います！いつもと違うペースで、足や呼吸に余裕を持って走るのもおすすめです！ スタッフも皆さんに負けないように頑張ります！（笑） 19:20開始/@500円/担当:大原
17	SAT		
18	SUN	講師 全ランナー マラソン30kmからの壁を乗り越える 脂肪 燃焼ランニング&体幹トレーニング	マラソン後半30kmの壁を乗り越え、マラソンを完走した時の達成感、自己記録の更新、マラソンを完走したい人向けの基礎体力アップ教室です。 マラソンレースに向けた食事、コンディショニング作りなど、マラソンレースを楽しむトレーニングを提案します！10:00開始/@2000円/講師：西貝 朋美
19	MON	SPEED 8kmペース走・ラスト1kmはFREE ～潜在スピードを引き出そう！～	もう限界と思ったところから、もう一步先へ！5'00/kmで8kmを走ります。ラストペースアップできる人は出し切りましょう！ あなたに限界なんてものは存在しない！！ 19:20開始/@500円/担当：山本
20	TUE	全ランナー 誰でもできるコア（体幹）トレーニング	一人ではきつくてなかなかできない筋トレ。正しい姿勢で、故障のない体づくりをしていきましょう！コアを鍛えることで、スピードが出やすくなったり、後半のブレない走りにつながります。誰でもご参加いただけます！さあ、みんなで楽しくきついコアトレ！ 19:30開始/@500円/担当：國保
21	WED	SPEED SPECIAL! SPEED RUN SP ～初春1000mインターバル祭り～	今回は起伏のあるコースを使って、1000mを8本行います。フラットな場所ではなく、起伏のあるコースでインターバル走を行うことでより脚への負荷がかかります。 春のマラソンで自己ベストを狙う方、新たなシーズンへ向けトレーニングを行う方などにもオススメです。9:00開始/@1500円
22	THU	SPEED SPEED RUN 8kmがマン比べRUN！+坂ダッシュ ～3:00&3:20&3:40～	起伏のあるコースで、ペースを上げ下げして8kmを走ります。下げのペースは一定、途中速いペースで心肺に刺激をいれ、走りながら回復させましょう。そして、皆さんお気づきでしょうか？ジョグポート有明は坂ダッシュが大好きです！みんなで全力！出し切りましょう！19:20開始/@500円/担当：國保・大原・青木
23	FRI	SPEED スピード持久を鍛えよ！ 2000m×4本 ～4:00&4:20～	距離走も大事ですが、目標を達成するためにはスピード持久のトレーニングもとても重要です！Aチームは5'00/km、Bチームは5'30/kmで行います。 きつい練習もみんなでやれば怖くない！！2000m×4！頑張りましょう@ 19:20開始/@500円/担当：國保・大原
24	SAT	講師 全ランナー ケガなくラクに走れるフォームと ストレッチで湾岸RUN！	ランニング前の準備運動、ストレッチこれでもいいのかな？と思ったことはありませんか？ ストレッチやフォームは、ケガをしないように、楽に走れるようになるための基本です。 怪我をしたことがあるという方もこの機会に見直してみませんか？ 9:30開始/@2500円/講師：鈴木 隆介
		講師 全ランナー スピードが出るフォーム&坂道攻略！ ～スピードフォーム&坂の走り方& 坂道トレーニング～	スピードに悩むランナー必見の無駄のないフォームの習得。しっかりとしたランニングテクニックを身に付けることで、速くそして怪我なく走ることに繋がります。 11:30開始/@2500円/講師：鈴木 隆介 ※同日開催の上記イベント1部2部両方ご参加の方は、参加費が合計4,000円になります。
25	SUN	ファンラン 全ランナー SPECIAL! ジョグポート長くゆっくりRUN♪ ～絶景フォトスポット巡り編～	東京マラソンEXPO 2018 にて選ばれた、あなたの行きたい場所ランニングで上位の風景を見に行く(自分でも撮りに行く)ランイベントです。湾岸エリアには絶景フォトスポットが満載です。イベント終了後にはイベント時に撮った自慢の1枚を参加者全員で共有。人気投票で1番だった方には素敵なプレゼントをご用意♪(*'艸`) 9:00開始/@1500円
26	MON	SPEED 200m×15本+4kmJOG	今回は、ペースを決めずに200mを15本行った後、4kmJOGを5'30ペースで走ります。200mは90秒毎ごとにスタートします。速く走れば休憩が多くなります。体調や足の状態に合わせてペースをコントロールしてください♪ 19:20開始/@500円/担当：佐藤
27	TUE	YOGA YOGA&RUN 「大会前の不安や緊張感、 YOGAでコントロールしてみませんか？」	ヨガはカラダだけでなく、マインド(心)にも良い影響を与えます。大会前の不安や緊張感を取り除きたい方にもおすすめです！呼吸を意識し、バランスポーズで集中力を上げて、マインドの安定に繋がしましょう♪ランでは、重心を意識して、バランスの取れた走りを目指します。19:30開始/@1000円/担当:YOGA 鈴木/RUN 小西
28	WED	ファンラン 全ランナー ☆ENJOY NIGHT RUN☆	スタッフのその日のおすすめコースを走りたいと思います。初心者向けの楽しく走るがモットーのイベント☆お台場、有明周辺をおしゃべりしながら楽しくランニングしませんか？19:30開始/@無料/担当：片寄
29	THU	SPEED SPEED RUN 1400m×5本インターバル ～3:00&3:20&3:40～	起伏コースで3チームに分かれ1400m×5本のインターバル。1000mを設定タイムで走り各本のラスト400mはFREEです。 19:20開始/@500円/担当：平野・國保・青木
30	FRI	SPEED 変化をつけて8kmRUN ～後半は我慢ポイント～	起伏のあるコースで8kmの変化走！5'00-5'40-5'00-5'40-4'45を2km-1km-2km-1km-2kmのペース配分で走ります。後半は我慢！我慢！我慢！！ 19:20開始/@500円/担当：佐藤
31	SAT		