



# JOGPORT有明

## EVENT CALENDAR

### 〈May〉

【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 TUE		
2 WED		
3 THU		
4 FRI	<b>SPEED</b> <b>SPEED RUN SP</b> ～GWはジョグポートで汗をかこう～ ペース走編	<b>SPECIAL I</b> メニューは、15kmのペース走です。この時期はペース感覚を身に付けることも大事。今一度「一定のペース」で走ることのおさらいをしましょう！もちろんそれだけでは終わりません。最後には1,000mの全力走もご準備しております♪ 9:00開始/@2000円
5 SAT	<b>SPEED</b> <b>SPEED RUN SP</b> ～GWはジョグポートで汗をかこう～ インターバル走編	<b>SPECIAL I</b> GWはキャンプ、川遊び、お散歩…いや！ジョグポート有明のSPEED RUNで汗を流しましょう！今年も2日連続でハードなメニューをご用意しました！是非ご参加ください！2日目のメニューは、2000mのインターバルを5本です。 9:00開始/@2000円
	<b>講師</b> <b>【ONE TOKYO 講師】</b> <b>5/5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&amp;弱点克服・身体改造～</b>	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、のピラティスや動きづく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
6 SUN	<b>講師</b> <b>【アスレティックトレーナーが教える】</b> <b>準備運動×筋トレ×フォーム改善</b> ～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？身体の構造にあった動かし方や、筋力UPを図ることで痛みが出にくくなり、パフォーマンスUPや故障予防に繋がります。 <b>※同日開催のイベントもお申込みの場合はセットで3,500円となります。</b> 9:30開始/@2000円/講師：遠藤佳生
	<b>講師</b> <b>【アスレティックトレーナーが教える】</b> <b>THE☆SPRINT スピードアップ練習会～スピードを高めて競技力UP～</b>	本レッスンでは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。ハードルやマーカーなどを利用し、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。初心者の方でも安心してご参加いただけます。 <b>※同日開催のイベントもお申込みの場合はセットで3,500円となります。</b> 11:30開始/@2000円/講師：遠藤佳生
7 MON	<b>SPEED</b> <b>【ジョグポート ペースRUN】</b> <b>10kmペース走</b> ～ラスト1000mFREE～	毎週月曜日は「ジョグポート ペースRUN」を実施！目的は各々お任せ！大会後の疲労抜きや、週半ばのポイント練習までのつなぎとして最適。今回は10kmペース走。ラスト1000mは自身の調子に合わせて、スピードアップしましょう。意外と自己ベストが出るかも！？ 19:20開始/@500円/担当：佐藤・山本
8 TUE	<b>YOGA&amp;RUN</b> <b>体幹を刺激を与え、</b> <b>ブレないフォーム習得♪</b>	今月は体幹を鍛えるポーズを中心に実施。ランでも体幹を意識してブレない走りを目指します！フルマラソンの大会が少ない5月だからこそ、走り以外の動きも入れてフォームを見直しましょう。ランニング初心者から上級者まで誰でも歓迎です！ 19:30開始/@1000円/担当：YOGA-鈴木・RUN-小西
9 WED	<b>全ランナー ファンラン</b> ☆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」！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
10 THU	<b>SPEED</b> <b>SPEED RUN</b> <b>1400m×5本インターバル～</b> <b>3:00&amp;3:20&amp;3:40～</b>	起伏コースで2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ラスト400はFREEです。 19:20開始/@500円/担当：平野・國保・青木
11 FRI	<b>SPEED</b> <b>【ジョグポートインターバル】</b> <b>スピード持久を鍛えよ！</b> <b>2000m×4本</b>	毎週金曜日は「ジョグポート インターバル」を実施。長めの距離から短めの距離まで週ごとに距離と本数を設定していきます。起伏のあるコースでの2000mを4本、がんばっていきましょう！ 19:20開始/@500円/担当：國保・大原・伊豆山
12 SAT	<b>ONE TOKYO MONTHLY VIRTUAL MARATHON</b>	
13 SUN	<b>SPEED</b>	
14 MON	<b>【ジョグポート ペースRUN】</b> <b>8kmペース走(5'00/km)ラスト</b> <b>1000mFREE+坂ダッシュ</b>	毎週月曜日は「ジョグポート ペースRUN」を実施！目的は各々お任せ！大会後の疲労抜きや、週半ばのポイント練習までのつなぎとして最適。今回は8kmペース走。ラスト1000mは自身の調子に合わせて、スピードアップしましょう。意外と自己ベストが出るかも！？その後は恒例の坂ダッシュ！ 19:20開始/@500円/担当：佐藤・山本・伊豆山

15 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！ランニングチームでコーチもしているスタッフ小西が個別にアドバイスをを行います。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
16 WED		
17 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！2kmごとにペースアップしていきます。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う。その後200m×3本。しっかりここでスピードの切り替えをしていきましょう！ 19:20開始/@500円/担当：國保・青木・伊豆山
18 FRI	SPEED ～4:00&4:20～ 1000mのインターバルでレース ペースをラクに走る！	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：國保・伊豆山
19 SAT		
20 SUN		
21 MON	SPEED 【ジョグポート ペースRUN】 10kmペース走 ～ラスト 1000mFREE～	毎週月曜日は「ジョグポート ペースRUN」を実施！目的は各々お任せ！大会後の疲労抜きや、過半ばのポイント練習までのつなぎとして最適。今回は10kmペース走。ラスト1000mは自身の調子に合わせて、スピードアップしましょう。 19:20開始/@500円/担当：山本・大原・伊豆山
22 TUE	YOGA&RUN 体幹を刺激を与え、 ブレないフォーム習得♪	今月は体幹を鍛えるポーズを中心に実施。ランでも体幹を意識してブレない走りを目指します！フルマラソンの大会が少ない5月だからこそ、走り以外の動きも入れてフォームを見直しましょう。ランニング初心者から上級者まで誰でも歓迎です！ 19:30開始/@1000円/担当：YOGA-鈴木・RUN-小西
23 WED	全ランナー ファンラン ☆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是非やりたいと思います。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
24 THU	SPEED SPEED RUN 8kmレースペース走+坂ダッシュ ～3:00&3:20～	レースペースで8kmペース走を行います。現状の走力把握…いつより一つ上のチームで…週末のレース調整…など目的を持って走りましょう！いける人はラストペースアップしていきましょう！ 19:20開始/@500円/担当：平野・國保・大原
25 FRI	SPEED 【ジョグポートインターバル】 ラストをさらに追い込むぜ 1,400m×5 (ラスト400mフリー)	毎週金曜日は「ジョグポート インターバル」を実施。長めの距離から短めの距離まで週ごとに距離と本数を設定していきます。今回は1400mのインターバルを5本実施。1本ごとに残り400mはフリー。より強度の高いインターバル走を実施しましょう！ 19:20開始/@500円/担当：國保・青木
26 SAT	講師 『怪我の予防・改善』 フォームの癖を整える動き・カラダ作り+正しいフォーム習得 講師 フルマラソンのためのスピードアップ ～速く走れる神経回路とスタミナを 鍛えるスピードトレーニング～	ランナーが悩めるランニングの怪我。治療院に通ってもなかなか痛みが改善しない、長い時間走ると膝が痛くなる、ランニングフォームが正しいかわからないなどの悩みを抱えるランナーにおすすめ！ ※同日開催のイベントもお申込みの場合はセットで4,000円となります。 9:30開始/@2500円/講師：鈴木隆介 フルマラソンのパフォーマンス向上にはスピード、スタミナ、神経回路、フォーム、レース経験様々な要素が必要です。スピードが向上していくことでラクにペースを保つことができるようになります。マラソンシーズン前にスピード不足を解消しませんか？ ※同日開催のイベントもお申込みの場合はセットで4,000円となります。 11:30開始/@2500円/講師：鈴木隆介
27 SUN	講師 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	マラソンを楽に走り切るには、マラソンの基礎体力となるトレーニングにどのくらい時間をかけてきたかがポイントとなります。マラソンを楽に走り切るマラソンの基礎トレーニングとは？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
28 MON	SPEED 【ジョグポート ペースRUN】 8kmペース走(5'00/km)ラスト 1000mFREE +坂ダッシュ	毎週月曜日は「ジョグポート ペースRUN」を実施！目的は各々お任せ！大会後の疲労抜きや、過半ばのポイント練習までのつなぎとして最適。今回は8kmペース走。ラスト1000mは自身の調子に合わせて、スピードアップしましょう。その後は恒例の坂ダッシュ！ 19:20開始/@500円/担当：山本・伊豆山
29 TUE		
30 WED		
31 THU	SPEED SPEED RUN 8kmビルドアップ走+坂ダッシュ	5分ペースからスタート。2kmごとにペースアップしていきます。後半にペースアップできるイメージを手に入れましょう！ラストはいける人はFREE。そのままのペースで行くのもOKですので、体調に合わせて走っていきましょう！ 19:20開始/@500円/担当：國保・青木・大原