



フルマラソン、  
いっしょに完走を目指そう!

Nice Smile Run!

今年もその笑顔に

会いたい!

去年のジブンを  
超える!

# ASTY RUN CLUB

アスティRUNクラブ  
メンバー募集!

ランニングに特化した  
トレーニング  
体づくり × 走力アップ

## アスティRUNクラブ スケジュール 2018

アスティスポーツクラブONE

回数	日付	曜日	開始時間	テーマ	場所	内容
1	6/10	日	9:00-10:30	2kmをしっかりと 走れるように	名城公園	ランニング基本+2kmジョグ+筋トレ
2	7/22	日	10:15-11:45		店舗内練習	ラン+サーキット
3	8/19	日	10:15-11:45	5kmをしっかりと 走れるように	店舗内練習	ランニング基本+5kmジョグ+サーキット
4	9/2	日	10:15-11:45		店舗内練習	5kmペースランニング+サーキット
5	9/16	日	9:00-11:00	10kmを しっかりと 走れるように	名城公園	ランニング基本+8kmジョグ
6	9/30	日	9:00-11:00		名城公園	8kmペースランニング+筋トレ
7	10/14	日	9:00-11:00		名城公園	8kmペースランニング+筋トレ
★	10月末	日			庄内緑地	庄内緑地マラソン
8	11/11	日	9:00-11:00	ペース感覚、 ペース配分を 身につける	名城公園	10kmペースランニング
♥	11月中旬	日	9:00-11:00		未定	健康リレーマラソン
9	12/9	日	9:00-11:30		名城公園	15kmペースランニング
10	1/6	日	9:00-11:00		名城公園	10kmペースランニング
★	1月中旬	日			愛知池	愛知池マラソン
11	1/20	日	9:00-11:30		名城公園	15kmペースランニング
12	2/3	日	9:00-13:00	レース当日に 備えて	ナゴヤドーム	コース試走前半
13	2/17	日	9:00-13:00		白川公園	コース試走後半
14	3/3	日	9:00-11:00		名城公園	コンディショニング

※練習場所が変わる可能性があります。詳細は随時メールにて配信します。

また未定の所は日程が決まり次第発表します。

1回 ¥ 500(税別)

### ■練習会申込方法

- ・アスティスポーツクラブONEフロントまたはお電話にてお申込みください。  
TEL 052-772-2191 RUNクラブ担当 小野村菜扇・坪井晴香・梅田涼子
- ・その他詳細につきましては、お申込み完了後にお渡しいたします。