

2024年度 ランニング大学スケジュール
 テーマ <ランニング ウォーキング 健康 仲間作り>

月度	期日と会場	タイトル	内容
4月	14日(日)	祝賀ぐんまマラニック	前橋駅をスタート 敷島公園～山西哲郎邸～よしおか温泉のマラニック ランニング、ウォーキングに対応します
5月	19日(日)	筋肉トレーニング ケガ予防	詳細は後日お知らせします
6月	16日(日)	ランニング大会を創る	大会をご提案いたします
7月 海洋大学	28日(日) 番外編	浮いて待て 海難事故を防ごう	講師 田村祐司東京海洋大学准教授 お子様、ご家族も一緒に参加下さい 高校生以下は無料です
8月	25日(日)	高尾山夕暮れトレイル	トワイライトトレランとウォーキング 高尾山の夜景を楽しみましょう
9月	14日(土) ～16(月)	妙高高原合宿	妙高高原の魅力満喫です ファルトレイク・トレラン・ウォーキング 一緒にしましょう 宿泊は農家が営む宿タケゲンさん、食事最高です
10月	20日(日)	碓氷峠紅葉マラニック& ウォーク	アプト道 群馬クラブ合同企画です 走り込みと紅葉狩りのイベントです。ウォーキングの皆様もごいっしょに
11月	17日(日)	オリエンテーリングの世界	講師 世界を旅するさすらいのオリエンテラー寺垣内 航さんがオリエンテーリングの魅力を熱く語ります
12月	15日(日)	走るための、歩くための栄養について 講師 齋藤恵子 (東京医科歯科大学部長)	実技 ヨガ体験レッスン 初心者大歓迎、お気軽に参加下さい
1月	19日(日)	新春ランニング	群馬クラブ 合同企画 新しい年もランニングから始めましょう
2月	16日(月)	・ランニングフォーム ・歩き方	正しいフォームで故障知らずのラン、ウォーク
3月	30日(日)	春のマラニック	春を見つけるマラニック、会場はお楽しみです

詳細は別途お知らせします

諸事情で内容を変更させていただく場合もございます

ご了承くださいますようお願い申し上げます