

# きつ・ゆる・ラン



11月から  
スタート

日時	集合場所	参加費
毎週木曜日 19時～20時	中央公園 (Nステ)	500円 Nステ会員は無料 (会員登録無料)

## ◎週替わりトレーニング内容◎

I. ペース走 7分/キロ	1キロ7分±5秒のペースで狩野川沿いを50分間走り切ります。かなりゆっくりです。だれでも走れる速さです。ペースは上げも下げもせず常に一定です。話をしながら楽しく走りましょう！
II. ナイト トレラン	流行のナイトトレイルランニングです。香貫山の山道をゆっくり走ります。ヘッドライト必携。最初は懐中電灯やスマホのライトでも大丈夫です。夜のトレイルは1人ではちょっと怖いのでみんなで行きましょう。不思議な感じで楽しいです。沼津の夜景も見渡せます。トレラン初心者大歓迎です。
III. ペース走 5分/キロ	1キロ5分±5秒のペースで狩野川沿いを50分間走り切ります。まずまずのペースです。厳しいですがついてこれなくなっても待ちません。同じところを何度も往復するので一度離れてもまた出会ったところからついて行きましょう。
IV. 坂ダッシュ	上り坂のダッシュを繰り返します。脚がパンパンになります。心拍数MAXです。きついです。みんなで強くなりましょう。上りを制するものはランを制す。たまに下りもダッシュします。ゆっくりな方もだれでも気軽にご参加ください。

- ・毎週トレーニング内容が変わります。1か月でI～IVを行います。
- ・月終わりに来月のトレーニング内容をお知らせします。希望のトレーニングの日のみ参加できます。

講師: 青柴浩史

・鍼灸師

・NSCA-CSCS(全米ストレングス&コンディショニングスペシャリスト)

・ランニング好き ・上り坂好き



沼津  
ランニング&スキルズ  
ステーション

沼津ランニング&スキルズステーション(Nステ)

平日10:00～20:30 土曜祝9:00～18:00 定休日:火曜日・年末年始  
沼津市大手町4丁目3-9[中央公園内] TEL 055-952-3222

HP『[n-sta.com/](http://n-sta.com/)』 ブログ『[ameblo.jp/n-machiaruki/](http://ameblo.jp/n-machiaruki/)』 更新中!