



MIZUNO RUNNING
YODOYABASHI

4月

ミズノランニング ヨドヤバシ
平日ナイトランカレンダー



ミズノ専属コーチ監修! 平日ナイトランとは?

曜日毎にレベルを分けて、コーチが先導するステップアップ式のプログラムです。一人ではできないトレーニングをサポートします。

4月のテーマは”基礎作り”!

筋トレも取り入れて、目標タイムで走るための基盤を作っていきます!

筋トレが苦手な方はオンラインレッスンで筋トレレッスンもやっています♪



火曜ナイトラン

対象…フルマラソン3h00min~3h15min

2^週 3h00min~3h15min
ペース走12km

(1km~6km) 4分20秒
(7km~12km) 4分00秒

9^週 3h00min~3h15min
ビルドアップ走
12km

5分30秒~3分40秒

16^週 3h00min~3h15min
ミドルインターバル
2km×5本

(1本~3本) 4分10秒
(4本~5本) 3分50秒

23^週 3h00min~3h15min
ペース走11km+1km

(1km~6km) 4分20秒
(7km~11km) 4分00秒
(1km) フリー

30^週 3h00min~3h15min
5km+3km+1km

4分10秒+3分50秒+フリー

水曜ナイトラン

対象…3h30min・3h45min・4h45min・5h00min

3^週 3h00min~3h15min
ビルドアップ10km

5分50秒~4分20秒

10^週 3h00min~3h15min
ペース走10km

(1km~5km) 5分00秒
(6km~10km) 4分40秒

17^週 3h00min~3h15min
ミドルインターバル
2km×5本

(1~3本目) 4分50秒
(4~5本目) 4分30秒

24^週 3h00min~3h15min
9kmペース走+1km

(1~5km) 5分00秒
(6km~9km) 4分40秒
1kmフリー

3^週 4h30min~4h45min
10kmロング・スロー・
ディスタンス

7分30秒~

10^週 4h30min~4h45min
脂肪燃焼ロング・スロー・
ディスタンス

7分30秒~

17^週 4h30min~4h45min
坂道ロング・スロー・
ディスタンス

7分30秒~

24^週 4h30min~4h45min
6kmペース走

7分30秒~

木曜ナイトラン

対象…フルマラソン4h00min・4h15min

4^週 4h00min~4h15min
ペース走8km

(1km~4km) 5分40秒
(5km~8km) 5分20秒

11^週 4h00min~4h15min
ビルドアップ8km

5分50秒~4分40秒

18^週 4h00min~4h15min
ミドルインターバル
2km×4本

(1・2本) 5分30秒
(3・4本) 5分10秒

25^週 4h00min~4h15min
ペース走7km+1km

(1km~4km) 5分40秒
(5km~7km) 5分20秒
1kmフリー

金曜ナイトラン

対象…完走&初めて

5^週 5h00min~フル完走
3kmウォーク&ジョギング
走るための
筋力トレーニング

12^週 5h00min~フル完走
5kmウォーク&ジョギング
体幹トレーニング

19^週 5h00min~フル完走
止まらず3kmジョギング
ウインドスプリント

26^週 5h00min~フル完走
大阪城ランニング
約6km

参加方法・申込について

開催時間 19:00~20:30(受付は30分前より開始) 現地まで1~2km程度ジョギングで移動します。

参加費 当会員990円(税込)/ビジター1,320円(税込) ※ロッカー、シャワー代込。日支払い(一部クレジット支払いあり) ※当日支払い
会員登録には別途年間1,100円(税込)が必要です。当日入会可能です

参加方法 ①お名前②ご連絡先③参加希望日をHPまたは電話、メール、店頭にてご連絡ください。当日参加もOKです!

集合場所 MIZUNO RUNNING YODOYABASHI (大阪市中央区北浜484 住友ビルディング第4号館)

雨天の場合 雨天決行(実施困難な警報が発令時は、開始時間の1時間前にお電話またはメールにて中止のご連絡を致します)



ミズノランニング ヨドヤバシ

〒541-0041

大阪市中央区北浜4-8-4 住友ビルディング第4号館

営業時間 平日/11:30~21:30、土日祝/8:30~18:00

MAIL h_runsta@mizuno.co.jp

お問い合わせ先 TEL.06-6223-7318

施設HP https://www.mizuno.jp/shop/flag/yodoyabashi_running/