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	２８日（日）	高尾山ナイトマラニック	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
8月	２５日（日）	開催検討中	
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　ご一緒しましょう 宿泊は農家が営む宿タケゲンさん、食事も最高です
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ーラー寺垣内　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　斎藤恵子 （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

ご了承いただきますようお願い申し上げます