

しまだ大井川マラソン完走塾 実施状況

<2016年>

開催	日時	内容	リンク先
第1回	7/31(日)	ランニングの基礎知識、ランニングフォームについて	http://swac-tyo.jugem.jp/?eid=1165
第2回	8/14(日)	からだケアで快適ランニング	http://swac-tyo.jugem.jp/?eid=1189
第3回	9/11(日)	ランナーのための食事法	http://swac-tyo.jugem.jp/?eid=1194
第4回	10/2(日)	今からでも間に合う！本番直前クリニック	http://swac-tyo.jugem.jp/?eid=1214

<2015年>

開催	日時	内容	リンク先
第1回	7/26(日)	ランニングの基礎知識、ランニングフォームについて	http://swac-tyo.jugem.jp/?eid=851
第2回	8/23(日)	からだケアで快適ランニング	http://swac-tyo.jugem.jp/?eid=874
第3回	9/13(日)	ランナーのための食事法	http://swac-tyo.jugem.jp/?eid=894
第4回	10/3(土)	今からでも間に合う！本番直前クリニック	http://swac-tyo.jugem.jp/?eid=909

<2014年>

開催	日時	内容	リンク先
第1回	7/13(日)	今から始めるランニング・マラソン	http://swac-tyo.jugem.jp/?eid=516
第2回	8/17(日)	からだケアで快適ランニング	http://swac-tyo.jugem.jp/?eid=539
第3回	9/23(火祝)	ランナーのための食事法	http://swac-tyo.jugem.jp/?eid=583
第4回	10/11(日)	今からでも間に合う！本番直前クリニック	http://swac-tyo.jugem.jp/?eid=599