

月1回以上のランニング講習会で大会までコーチと一緒にトレーニング!

ツアー参加者
無料!

H.I.S.ランニング講習会を利用して、中島コーチと一緒に憧れのホノルルマラソンに向けてトレーニングしましょう!初心者向けから、サブ4・サブ5を目指すランナー向け、栄養学などを学ぶナイトセミナーやナイトランなど多彩なプログラムをご用意。
さらに! Team H.I.S.を支えるサポーターとコラボセミナーも開催します! (詳しくはP13をご覧ください。)

開催日	時間	場所	
6/19(日)	15:00	明治神宮外苑	SWANS × H.I.S.セミナー 良いフォームで走るための体幹の使い方 / 夏・紫外線とランニング
6/22(水)、7/6(水)、 8/3(水)	19:00	H.I.S. Hawa 新宿三丁目店	グリコ × H.I.S.ナイトセミナー (6/22のみコラボセミナー) ランニングのためのサプリメント活用法! / ダイエットとランニング
7/18(月)	10:00	未定 (東京都内近郊)	H.I.S. マラソンツアーキックオフイベント ホノルル、ニューヨーク、シドニーなど海外マラソン情報と初心者のためのトレーニング講座
9/10(土)	15:00	明治神宮外苑	マラソンステップアップ講習会 トレーニングプランの作り方
9/28~11/30 毎週水曜日 ※11/2,23を除く	19:00	明治神宮外苑	ナイトラン ストレッチやフォーム修整のためのドリル / レベル別ランニング
10/2(日)	15:00	明治神宮外苑	マラソンステップアップ講習会 理想のフォームとその習得方法
11/12(土)	15:00	明治神宮外苑	GONTEX × H.I.S.セミナー 膝、足、腰を痛めないランニング / テーピングの有効活用
11/20(日)	15:00	明治神宮外苑	ZAMST × H.I.S.セミナー 初心者のフルマラソンチャレンジ / 直前のトレーニングやレースの対策 <ホノルルマラソン決起会> ホノルルマラソン直前の懇親会です! 沢山の仲間と交流してください!

【料金】 ツアー参加者以外でも右記の料金でご参加いただけます。講習会:2,000円 ナイトラン・ナイトセミナー:500円
ただし、H.I.S.マラソンツアー 2014年4月~2016年3月のツアーに参加した方、H.I.S.2016マラソンツアーにお申込みの方は無料。

【お申込み・お問い合わせ】 URL (<https://krs.bz/his/m?f=10415>) よりご登録

もしくはエイチ・アイ・エス スポーツイベントセクション (Tel:03-5360-4681) までご連絡ください。

講習会ってこんな雰囲気!

- 1 まずは座学講習から!
サポーターによる座学講習も!



- 2 外に出て座学講習の内容を復習!



- 3 レベル別に
分かれて
約4~7km
ランニング♪



- 4 最後にストレッチをして終了!



詳しくはWEBをチェック! ▶▶▶

HIS マラソン

検索