

ASICS Running Program Road to 東京マラソン2024
リアルイベント（競技場／直営店）、オンラインイベント予定

完走目標コース	曜日	開始時間	所要時間	内容	定員	お申し込み	開催場所	参加費（税抜）
12月23日 土	14:00	2時間～2時間30分	基礎の確認（ストレッチ、フォーム作り、実践ランニング3～5km、筋トレ、プログラムの活用法レクチャーなど）	なし	不要	AGFフィールド	無料	
12月24日 日	7:45	45分	オリエンテーション	なし	不要	オンライン	無料	
12月27日 水	19:15	1時間～1時間30分	丸の内周辺ナイトラン（7km）	15名	要	アシックスラン東京丸の内	施設利用料800円＋参加費500円	
1月10日 水	19:15	1時間～1時間30分	丸の内周辺ナイトラン（7km）	15名	要	アシックスラン東京丸の内	施設利用料800円＋参加費500円	
1月13日 土	9:00	2時間30分～3時間	15kmLSD	15名	要	アシックスラン東京丸の内	施設利用料800円＋参加費1,500円	
1月20日 土	10:00	2時間～2時間30分	基礎の確認（ストレッチ、フォーム作り、筋トレ、実践ランニング5～7kmなど）	なし	不要	AGFフィールド	無料	
1月27日 土	10:00	2時間～2時間30分	基礎の確認（ストレッチ、フォーム作り、筋トレ、実践ランニング5～7kmなど）*ゲスト：三津家貴也さん	なし	不要	AGFフィールド	無料	
2月3日 土	9:00	3時間～3時間30分	20kmLSD	15名	要	アシックスラン東京丸の内	施設利用料800円＋参加費1,500円	
2月10日 土	9:00	3時間30分～4時間	25kmLSD	15名	要	アシックスラン東京丸の内	施設利用料800円＋参加費1,500円	
2月17日 土	9:00	2時間～2時間30分	10kmラン	15名	要	アシックスラン東京丸の内	施設利用料800円＋参加費1,500円	
2月23日 金祝	7:45	45分	大会直前対策	なし	不要	オンライン	無料	
2月23日 金祝	9:00	2時間	8kmラン	15名	要	アシックスラン東京丸の内	施設利用料800円＋参加費1,500円	
2月28日 水	19:15	1時間～1時間30分	丸の内周辺ナイトラン（7km）	15名	要	アシックスラン東京丸の内	施設利用料800円＋参加費500円	

記録更新コース	曜日	開始時間	所要時間	内容	定員	お申し込み	開催場所	参加費（税抜）
12月24日 日	7:45	45分	オリエンテーション	なし	不要	オンライン	無料	
12月25日 月	19:15	1時間～1時間30分	2km×4	12名	要	アシックスラン東京丸の内	施設利用料800円＋参加費500円	
1月15日 月	19:15	1時間～1時間30分	4km×2	12名	要	アシックスラン東京丸の内	施設利用料800円＋参加費500円	
1月20日 土	14:00	2時間～2時間30分	高強度トレーニング（インターバルやビルドアップ走など）	なし	不要	AGFフィールド	無料	
1月22日 月	19:15	1時間～1時間30分	4km×3	12名	要	アシックスラン東京丸の内	施設利用料800円＋参加費500円	
1月27日 土	14:00	2時間～2時間30分	高強度トレーニング（インターバルやビルドアップ走など）	なし	不要	AGFフィールド	無料	
1月29日 月	19:15	1時間～1時間30分	ビルドアップ走	12名	要	アシックスラン東京丸の内	施設利用料800円＋参加費500円	
2月5日 月	19:15	1時間～1時間30分	ビルドアップ走	12名	要	アシックスラン東京丸の内	施設利用料800円＋参加費500円	
2月19日 月	19:15	1時間～1時間30分	ビルドアップ走	12名	要	アシックスラン東京丸の内	施設利用料800円＋参加費500円	
2月23日 金祝	7:45	45分	大会直前対策	なし	不要	オンライン	無料	
2月23日 金祝	9:00	2時間～2時間30分	調整	12名	要	アシックスラン東京丸の内	施設利用料800円＋参加費1,500円	
2月26日 月	19:15	1時間～1時間30分	刺激	12名	要	アシックスラン東京丸の内	施設利用料800円＋参加費500円	

*オンラインイベント：ZOOMでの開催です。12/24（日）の初回URLはプログラムのお申し込み完了メールをご参照ください。

*リアルイベント（競技場）：1月以降のイベントはLINEにて詳細をご案内します。完走目標コースの12/23開催分の詳細はプログラムのお申し込み完了メールをご参照ください。

*リアルイベント（直営店）：ご参加には専用サイトからの申し込みが必要です。プログラム申込完了後の自動返信メールおよびLINEでの案内をご確認ください。

*リアルイベント（直営店）：各イベント、実施日の2週間前からお申し込みを受け付けます。（先着順）

*全てのイベント：天候やその他事情により内容が一部変更になる場合がございます。