

# ASICS Running Program 2022

## オンラインイベントスケジュール

イベントは ZOOM にてライブ配信します。終了後はアーカイブ動画として参加者の方は繰り返し閲覧できます。  
天災、感染症、社会情勢などやむを得ない理由により中止、又は内容を変更する場合があります。

- ① 9月11日(日) 7:45am ~ 8:30am  
初回オリエンテーション  
※アシックスランニングクラブコーチ
- ② 9月17日(土) ※実施時刻調整中 \*近日中に確定いたします  
走りが変わる!カラダが変わる!ランナーが意識すべき食事・栄養/プロテインの選び方  
※ご協力: 株式会社明治
- ③ 9月25日(日) 7:45am ~ 8:25am (スピードコース対象)  
モーションセンサーを更に活用するコツ: 実例紹介  
※アシックスランニングクラブコーチ/アシックス開発担当者
- ④ 10月8日(土) 7:45am ~ 8:25am  
ランナーのための睡眠セミナー ~基礎知識と実践~  
※ご協力: 西川株式会社
- ⑤ 10月23日(日) 7:30am ~ 8:30am  
マラソンを楽しく走り切るためのセルフケア講座  
※ご協力: 株式会社ヴェレダ・ジャパン
- ⑥ 11月5日(土) 7:45am ~ 8:30am  
ランナーにオススメの入浴法  
※ご協力: 株式会社バスクリン
- ⑦ 11月12日(土) 7:45am ~ 8:30am  
フルマラソン直前対策  
※アシックスランニングクラブコーチ

別途、アシックスランニングクラブが週末定期的で開催している無料オンラインイベントも是非活用ください。  
自宅で出来るストレッチや筋トレ、ランニング基礎講座の他、負荷の高いサーキットトレーニングも実施しています。

※詳細・お申し込みはこちら

<https://asicsrunningclub.peatix.com>