

# 浦安“体幹”ランニングセミナー



～体幹スイッチで走りが変わる!～

❄️ 2018年1月28日(日)

❄️ 2月11日(日)

❄️ 3月17日(土)



午前の部 イメージ



【講師】 青山 剛コーチ

豊富な指導経験を持つプロのコーチが正しく走るための「体幹スイッチ」を指導します。これから走りた方や、もっときれいに走りた方。気軽にご参加ください。

**午前の部 9:30～12:30** \*午前の部は、各月とも同じ内容です。

正しく走るための“体幹スイッチ”を中心とした内容(屋内)

◎1歩も走らない内容ですので、運動経験がない方でも安心してご参加いただけます!

**午後の部 13:30～16:00**

1月28日(日)『ペース走トレーニング』\*5km～10km

～決めたペースで走り切り、ペース感覚を磨きましょう!～

※大会予定ペースでいかにラクに走れるかを学びます。

2月11日(日)『ビルドアップ走トレーニング』\*5km～10km

～徐々にペースを上げて、心肺機能を刺激しましょう!～

※1kmごとに少しずつペースを上げていき、ペース感覚も磨きます。

3月17日(土)『ダイナミック×シャープ・トレーニング』

～スピードの出るカラダへ変身を目指しましょう!～

※マラソンシーズンで小さく鈍くなったフォームやカラダを変えていきます。

※スキップやミニハードルを使用したドリルを陸上競技場&人工芝で行ないます。



§ 申込み 2017年12月19日(火) 午前9時から  
Eメール、電話、FAX、体育館窓口にて受付開始。  
▶事業名、参加希望日(午前、午後、両方)、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、血液型、住所、電話番号、メールアドレス、を明記のうえ、お申込ください。  
●アドレス urayasutaiikukan1@jcom.home.ne.jp  
●TEL 047-355-1110  
●FAX 047-355-3800

§ 参加費

	午前と午後	午前のみ	午後のみ
初めて参加の方	5,000円	3,000円	×参加できません
2回目以上の方	*4,000円	*2,000円	3,000円

\*リピーター割引

※参加費は事前支払いをお願いしております。  
詳しくは参加確定後ご案内いたします。

§ 対象 高校生以上の方 午前午後ともに先着50名  
※3月17日(土)午前の部のみ先着25名  
午前:どなたでもご参加いただけます。  
午後:青山コーチのセミナーに参加したことのある方  
(午前の部に参加すれば同日の午後にご参加いただけます)

§ 場所 浦安市運動公園総合体育館(JR舞浜駅徒歩約10分)  
§ 主催 公益財団法人うらやす財団  
浦安市運動公園総合体育館・屋内水泳プール



浦安市運動公園総合体育館・屋内水泳プール



033skukan