

9月23日(祝)

10月12日(祝)

11月8日(日)

午前の部 9:30~12:15

正しく走るための“動きづくり”を中心とした内容(屋内)

*各月とも、同じ内容になります。

午後の部 13:30~16:00

*各月で、内容が異なります。

SEP.

“トラックを走ってみよう!”

陸上競技場でインターバル
トレーニングにチャレンジ!

OCT.

“ペース感覚を磨こう!”

5km~10kmをペースメカに
ついて走ってみよう!

NOV.

“大会を想定して走ってみよう!”

5km~10kmを大会のように
頑張ってみよう!

午後の部は、ペースや距離を走力・目的別に調整しますので初心者から上級者の方まで安心して受講できます。
雨天・悪天時は、屋内にて『体幹スペシャルトレーニング』に内容変更する場合がございます。

浦安“体幹”ランニングセミナー

2015年9月23日(祝)、10月12日(祝)、11月8日(日)



【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「動きづくり」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。

§ 申込み 2015年8月15日(土) 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

§ 対象 高校生以上の方 午前午後ともに先着50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

§ 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

§ 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 公益財団法人浦安市施設利用振興公社
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



taikukan