



**80th**  
SINCE 2007

# 浦安“体幹”ランニングセミナー

2016年9月11日(日)、10月29日(土)、11月13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。これから走りたい方や、もっときれいに走りたい方。気軽にご参加ください。

<b>9月11日(日)</b>	<b>10月29日(土)</b>	<b>11月13日(日)</b>
<b>午前の部 9:30~12:15</b> 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。		
<b>午後の部 13:30~16:00</b> *午後の内容は、各月で異なります。		
<b>SEP.</b> <b>坂道トレーニング</b> 効率良く坂道を走れるようにしましょう！ ・上り坂、下り坂の走り方、坂道往復走など	<b>OCT.</b> <b>トラックでスピードトレーニング</b> マラソンで余裕を持って走れるように心肺に刺激を入れます！ ・インターバルトレーニングなど	<b>NOV.</b> <b>ビルドアップトレーニング</b> マラソンペースを確認し、最後にスピードを上げて刺激を入れます！ ・10kmビルドアップ走など

§ 申込み 2016年8月15日(月) 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

	午前と午後	午前のみ	午後のみ
§ 参加費	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



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。予めご了承ください。

§ 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

