



午後の部 イメージ



午前の部 イメージ



午前の部 イメージ

4月30日(日)

5月27日(土)

6月25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)

◎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!

\*各月とも、同じ内容になります。

午後の部 13:30~16:00 \*午後の内容は、各月で異なります。  
(詳しくは下表をご覧ください)

APR. PM

フォーム・ビデオチェック

- ☆ランニングフォームを撮影し、改善点を見つけよう!
- ・一人ずつ撮影し、コーチがその改善点をアドバイスします!

MAY. PM

インターバルトレーニング  
~ in 陸上競技場 ~

- ☆スピードトレーニングのやり方を学ぼう!
- ・陸上競技場でレベル別インターバルトレーニングにチャレンジ!

JUN. PM

5kmタイムトライアル

- ☆5kmを頑張って走って秋冬のマラソン目標タイムを決めよう!
- ・最適なウォーミングアップ方法や、マラソン目標ペースも指導します!

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。

# 浦安“体幹”ランニングセミナー

2017年4月30日(日)・5月27日(土)・6月25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 2017年4月4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@joom.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



tsiikukan