



**【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 イメージ

# 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！～

2017年9月18日(祝・月)・10月29日(日)・11月19日(日)

**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**

9月18日(月・祝) 『坂道トレーニング』

～効率良く坂道を走れるようにしましょう!～

※上り坂、下り坂の走り方指導、坂道往復走 など

10月29日(日) 『インターバル・トレーニング』

～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!～

※スピードが出る動きづくり(ドリル)、インターバル600m×6～10本 など

11月19日(日) 『ビルドアップ・トレーニング』

～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!～

※マラソンに最適なウォーミングアップ指導

※10kmビルドアップ走(後半スピードアップ) など

§ 申込み 2017年8月15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  
 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

§ 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

