



午前の部 イメージ

午後の部 イメージ

9月16日(日)

10月8日(月・祝)

11月11日(日)

100th
SINCE 2007

午前の部 9:30~12:30

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!

*各月とも、同じ内容になります。

午後の部 13:30~16:00 *各月の内容は下記のとおり。

SEP. PM

坂道トレーニングに
チャレンジ!

☆坂道を使って、効率の良いフォームを作しましょう!
・坂道フォームチェック、スピード走など

OCT. PM

インターバルトレーニングに
チャレンジ!

☆秋冬のマラソンへ向けたスピードアップ方法を学びましょう!
・1km×3本など

NOV. PM

ペース走&ビルドアップ走に
チャレンジ!

☆マラソン本番に向けてペースチェックとスピード刺激を入れましょう!
・10kmペース走&ビルドアップ走

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

2018年9月16日(日). 10月8日(月・祝). 11月11日(日)

§ 申込み 2018年8月14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

§ 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

§ 対 象 午前：高校生以上の方
午後：青山コーチのセミナーに参加したことのある方
※午前午後ともに先着50名

浦安市運動公園総合体育館・屋内水泳プール



【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。

100th
2007 2018

