



午後の部 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！～

2018年4月22日(日)・5月26日(土)・6月23日(土)

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

4月22日(日)『ランニングフォーム撮影&チェック』

～自身のフォームを分析して、課題を見つけましょう！～

※1人ずつフォームを撮影して、コーチとチェックします。

5月26日(土)『インターバルトレーニングにチャレンジ vol.1』

～秋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！～

※陸上競技場のトラックを走ります。(例)200m×10本など

6月23日(土)『インターバルトレーニングにチャレンジ vol.2』

～夏前に効果的なスピードトレーニングを学びましょう！～

※陸上競技場のトラックを走ります。(例)1,000m×3本など



午前の部 イメージ



【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。

§ 申込み 2018年4月1日(日) 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。

§ 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 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
(午前の部に参加すれば同日の午後にご参加いただけます)



浦安市運動公園総合体育館・屋内水泳プール



EST SPOKAN