

ランニング教室

『体に負担を掛けない走り方』 ～あなたの走りを変えます！！



走りやすい季節になりました。
もくせい会館では新たな試みとしてランニング教室を始めます。
健康の為にランニングを始めませんか？（定員 20名）

- 対象：** 初心者から上級者まで、レベルに合わせて指導します
- 場所：** もくせい会館ロビーに集合して、
駿府公園周辺を走ります。（ロッカー有）
- 時間：** 集合19時～20時半くらいまで
- 日程：** 10月16日～11月20日の毎水曜日全6回（雨天予備日11/27）
- 費用：** ¥5,000/通し ※単発参加の場合¥1,000/回となります。
- 持物：** タオル、シューズ、飲物、運動できる服装（目立つ色推奨）

◆内容◆

- ① ウォームアップ
- ② ストレッチ骨盤ほぐし姿勢改善
- ③ 簡単な講義
- ④ ドリル&練習
- ⑤ 実践
- ⑥ クールダウン
- ⑦ 質疑応答
- ⑧ もくせい会館に戻って終了

◆諸注意事項◆

- 参加費入金後のキャンセルに伴う、返金はいたしません。
- 発生した怪我等については、責任を負いかねます。
- 貴重品は各自の責任において管理して下さい。
- 天候・天災に伴う、予備日を1日設けておりますが、事情により中止になった場合、新たな予備日を設けることはいたしません。



インストラクター紹介 ◆佐藤 GAKU 講師◆

Ysフィットネスクラブを始め、市内のクラブにて、ランニング・ノルディックウォーキング・格闘系エクササイズを指導。『LET'S RUNNING!!』

- ◆ 日本コアコンディショニング指導者協会認定ベーシックインストラクター
- ◆ 日本ノルディックウォーキング協会認定インストラクター
- ◆ BFSインストラクター

静岡県職員会館
もくせい会館

〒420-0839
静岡市葵区鷹匠3-6-1

電話 054-245-1595

