

無料体験会

ランニングクリニック

令和6年9月14日(土)午後1時～午後3時

12月から始まるランニングクリニックの無料体験会を実施します。

ランニング初心者や愛好者を対象としたランニングドリル、補強運動、適切なフォームやペース配分などを指導いたします。

ランニングクリニック無料体験会へのご参加をお待ちしております！



▲ ランニングドリルで動きやフォームづくり



▲ 補強運動で怪我や痛みのないランニングを



▲ 自己ベストを狙うペースや体力づくりに

場 所 :	相模原ギオンスタジアム
対 象 :	18歳以上の方(高校生は除く)
定 員 :	20名(申込順)
参 加 費 :	無料
応 募 方 法 :	窓口/電話/Eメール(HPの申込フォーム)/FAXに教室名・氏名(ふりがな)・住所・電話番号・年齢・性別・現在の運動頻度を明記の上、スタジアムまでお申込みください。
持 ち 物 :	運動しやすい服装、水分補給用飲み物、ランニングシューズ、タオル、ヨガマット 筆記用具、ゴミ持ち帰り用袋
内 容 :	当日はランニング座学や補強運動の実践、体験ジョグ、相談会などを実施します。



講 師 : 都築 洋介
日本アウトドアトレーニング協会 代表理事
エベレストマラソン2024完走(日本人歴代3位)

* 8月19日午前8時30分から募集開始