

競技者だけでなく
新しくランニングを
始める方にも必見!

ケガをしないで
楽に、速く走る

わたしって、どんな走り方を
しているんだろう?

トライアスロンコーチから学ぶ

RUNNING CLINIC

ランニングクリニック

11/4
(月・祝)

走ることは、習わなくてもできるけれども
習っていないからこそ、”正しい走り方”を知らない。
故にケガも多くなるし、速く走ることもつながらない。
これからジムで運動を始める方～競技者まで
この機会に、自分の走り方を見直してみませんか?
正しいフォームや走るコツを身に着け、より良い運動に!

クリニックの内容

 あなたのランニングフォームをチェック

 故障の少ない、楽で速い走り方をレクチャー

 お手持ちのスマホで、ラン動画を撮影して確認

古塩 コーチ

(主な経歴や実績)

- NASトライアスロンスクールコーチ
- アイアンマンハワイ7回出場
- JATIトレーニング指導者
- マラソンベストタイム 2時間45分



開催日 11/4 (月) 12:30 ~ 14:15

場所 NAS戸塚 アリーナスタジオ内

参加費 会員 3,000円

クラブ月会員 (他店舗含む) / トライアスロンスクール会員

一般 3,500円

法人都度 / ビジター利用 等上記会員に含まれないお客様

申込 11/3 (日)迄 (戸塚店のフロント or 戸塚店にお電話にて受付)

キャンセル 前日まで全額返金

定員 15名 (最少催行人数 5名)

※最少催行人数に満たない場合は、10/28 (月) に、ご連絡いたします。

スポーツクラブNAS 戸塚

TEL 045-869-6381

〒244-0817 横浜市戸塚区吉田町3001-3