

年始からはじめる 走り方講座!!
トライアスロンコーチから学び

ランニング クリニック

各店舗にて参加者募集中

2025

1.13 [月・祝]

14:00~16:00

会場 NAS東大宮店 (新館)
アリーナスタジオ

担当 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



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
- 実践スケジュールの組み立て方

初心者~競技者まで

ケガなく、楽に速く走る!

簡単に行える全身運動の一つであるランニングですが、身体に合わないフォームで走ることによって、膝や腰だけでなく、肩や背中にまで負担がかかります。正しいフォームを身に着けることで、身体全体を効率よく使い、エネルギーの消費を抑え、ケガの予防につながります。

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 / Lumina会員

一般 3,500円

法人都度 / ビジター利用 他

※中学生以上の成人が対象となります。

申込 各店舗フロント窓口・お電話にて
2025年1月10日 (金)迄

支払 当日、東大宮店 (新館) 窓口にて

キャンセル 前日までに申込店舗へご連絡ください

定員 15名 (最少催行人数 5名)

※中止の際は、1/11 (土) に
ご連絡 (留守電含め) をいたします。

スポーツクラブNAS 東大宮 (新館)

TEL 048-793-4950

〒337-0051 さいたま市見沼区東大宮5-26-1