

ランニングイベント

ランニング × 温泉 × 健康 **毎月第2土曜日開催**

第 7回/2017年 7月 8日(土)

- 体幹を鍛えて綺麗な姿勢を～コアランニング～

特別講座

第 8回/2017年 8月12日(土)

- ランニングで知っておきたい3つのポイント
～身体の準備とケア～

※8月講座のみ室内でストレッチや座学の講座となります(2階ラベンダーで開催)

第 9回/2017年 9月 9日(土)

- 秋に向けての体づくり～スロージョギング～

第10回/2017年10月14日(土)

- 綺麗なフォームを身につけよう～猫背姿勢解消ランニング～

第11回/2017年11月11日(土)

- 膝を傷めないための走り方～下肢 膝痛編～

第12回/2017年12月 9日(土)

- 足を傷めないための走り方～下肢 足部編～



講師/玉田 鷹士
動き・痛み・姿勢改善などを専門に日々のパフォーマンス向上のためのレッスンを実施「身体のバランス」「セルフコンディショニング」などランニングに役立つ体の動かし方を指導します

スタート	9:30	ゴール	11:30頃(約4～5 ^{キロ})
定員	20名/小雨決行(荒天は中止)		
料金	2,100円(温泉+ミネラルウォーター付)		

TEL 0561-64-3511
予約はTEL又はHPで
<http://www.nagakuteonsen.jp>

