

マラソンランナー必見！！ **ランナーのための特別講習会**



走るための脚トレ & パフォーマンス向上トレーニング

元実業団所属選手と元 adidas Gym&Run インストラクターがタッグを組み、ランナーのための一日限りの特別講習会を開催！効果的なトレーニングやコンディショニング法、実業団の練習内容、たすき渡し体験など充実した2時間の実践形式の講習会をおこないます

日時

2022年9月18日(日)
13:00~15:00

定員

18歳以上の成人 15名
※定員になり次第受付終了

内容

参加費

会員 2,000 円、
非会員 2,500 円

時間・会場	内容
1部 13:00~14:00 ヘルスパ塩尻 体育館	実業団選手として活動した経験を活かし、大会に向けてのトレーニングの流れや、動き作り、コンディショニングなど元アスリートの目線から有益な情報をお伝えします
2部 14:10~15:00 ヘルスパ塩尻 多目的スタジオ	ランナーのための動的ストレッチ・低負荷高回数の筋力トレーニングをおこなう。膝への負担を最小限に下半身強化を目指す

走るのが好きな方！お気軽にご参加ください



1部担当：
備前
元京セラ・
ヤマダ電機
陸上部所属選手



2部担当：
筒井
元 adidas
Gym&Run
認定インストラクター

施設の新型コロナウイルス対策



新型コロナウイルス
対策動画



公益財団法人 体力づくり指導協会

ヘルスパ塩尻



塩尻市大門1番町1-1 TEL.0263-54-3939 www.tairyoku.or.jp/

「当法人の個人情報保護方針に基づき個人情報を正確かつ安全に取り扱うことに努めます」

<キリトリ>

S-2207HF-0026

「ランナーのための特別講習会」

参加申込書

2022年

月

日

No.

氏名	男女	生年月日	年	月	日	会員	才	
住所	〒						受付印 (施設使用欄)	
電話	緊急連絡先							

<参加規約> 本講習に参加しようとする場合は、「通常の健康状態にあるので参加できる」旨の医師の同意が必要です。ただし、保護者および本人の同意書をもってこれに代えることができます。なお、施設が健康上問題のある恐れがあると判断したときは、医師の診断書の提出を求めることがあるほか、参加をお断りする場合があります。上記参加規約に同意し、本講習に参加することに同意いたします。

2022年 月 日 署名