

SSKスポーツ教室

～大人のランニング教室～

【日時】 4月 5日(土) *①②いずれかのみの参加もOK!

①「記録アップのためのマラソントレーニング講座」

9:30～11:00(受付 9:15～) *座学のみです!

②「フォーム改善のための実践ドリル」

12:30～14:00(受付 12:15～)

【会場】 味生体育館(摂津市別府2-3-1) 摂津市体育施設HP↓

①会議室 ②第二体育室



【対象者】18歳以上の健康なランニング愛好者

【募集人数】 各20名(先着順/定員になり次第締め切ります)

【参加料】 各800円/人(スポーツ傷害保険料/税込)

【申込方法】 味生体育館受付まで(電話申込可)

【持ち物】 ①筆記用具 ②室内用シューズ、飲み物

【講師】 草山次郎 (ランニング学会指導員/スポーツプログラマー)

【お問い合わせ】 味生体育館 TEL. 06-6349-6554

【主催】 摂津市立体育施設指定管理者 株式会社エスエスケイ

(内容)

①ランニング大会での記録向上を目標とされている方を対象に、効果的なトレーニングの進め方をトレーニングの基礎理論から解説します。

終了後、希望者には個別相談も受け付けます(人数次第では後日)。

②ランニング経験、レベルを問わずカッコよく走りたい方向けに、動き作りのドリル等を習得していただく実践講座です。

*①②のいずれもこれからランニングを始めよう、とお考えの方も大歓迎です!



