



朝活ランニングスクール

さあ始めようランニング

基礎を習って3か月で10km走れる



開講日

4/20 ~ 6/22
毎週土曜日

午前7時~午前8時30分
※初回のみ午前8時30分~午前10時

※休講日 5/4
6/1

定員25名

【応募者多数の場合は抽選】



第27期生大募集

応募締切 4/10 (水)

■対象:18歳以上 男女 ※未成年の方は保護者の承諾が必要です

■受講料(8回分) 税込23,000円 ※保険料含む ※継続受講生は受講料が異なります

春が近づくと暖くなり、走ると気持ちのいい季節がやってきます。
ダイエットに、体力作りに！
10km走れたら健康的な生活が過ごせ、マラソン大会へも挑戦できます！

こんな方にオススメ!

- プロから基礎を学びたい方
- 初めてマラソンにチャレンジする方
- 正しいトレーニングを学びたい方
- 怪我のない走り方を学びたい方
- ダイエットや健康管理としてトライしたい方



スクール監修

原田 拓(はらだ たく)
現役のプロマラソンランナー

ランニングスクール フロッグ 代表

箱根駅伝・実業団で活躍。
アメリカ・ホルダーホルダーでは日本代表に。

2012・14年JALホノルルマラソン日本人1位、
2015年には公認トレーナーに就任。

原田コーチ以外に、ランニング基礎クラス・ランニングクラスにはそれぞれ、
メインコーチとしてフロッグ所属のコーチが1名つきます。



仲間と一緒に頑張ろう!



マラソン初心者でも大丈夫!
ダイエット目的の方も歓迎♪



基礎を身につけよう!



朝活OB・OGがあなたをサポート!

募集概要は裏面をCHECK!!



メニューのご案内

■開催日:4/20~6/22【全8回】

毎週土曜日 7:00~8:30

※初回(4/20)のみ8:30~10:00

※休講日:5/4,6/1

- 1 4/20 オリエンテーション&事前説明会
※初回のみ8:30~10:00
※星が丘テラス朝活ランニングスクールに初めて参加される方は必ずご出席ください
- 2 4/27 正しいランニングフォーム
- 3 5/11 走るためのカラダの準備
- 4 5/18 ケガをしないカラダづくり
- 5 5/25 自分のランニングの適正サイズを知ろう
- 6 6/8 スピードを出してみよう!
- 7 6/15 長く動いてみよう!
- 8 6/22 リレーマラソン

練習の後は懇親パーティー!

※自由参加・会費別途

※星が丘テラス朝活ランニングスクールの受講経験がある方は、初回オリエンテーション後、通常レッスンに参加も可能です。お申し込み時にご相談ください。

※レッスンは体力・経験を考慮してグループ分けを行う予定です。各グループには朝活OBでもあるサポーターが同行します。

※全クラスとも現在の受講生との合同クラスになります。 ※更衣室・ロッカーのご用意はございません。運動のできる格好でお越しください。貴重品の管理は参加者ご自身でお願いいたします。

※雨天時は軒下トレーニング等、内容を変更して実施します。天候や事務局の判断によりスクールが実施できない場合は、振替日をご連絡いたします。

※体調が優れない、足が痛いなどの場合は無理をせず、積極的な休養をお取りください。また、不調を感じた際はすぐにコーチへお知らせください。 ※参加費にはスポーツ保険料が含まれます。

楽しい仲間たちが待っています♪

募集概要

【募集期間】 4月10日(水) 応募締切※当日必着

【対象】 18歳以上の男女
※未成年の方は保護者の承諾が必要

応募先

件名「朝活ランニングスクール応募」と入力の上、本文に〈必要事項〉を入力し、下記アドレスへ送信ください。
asa-run@hoshigaoka-terrace.com 宛

【応募方法】 下記〈必要事項〉をご記入いただき、メールにてご応募ください。応募者多数の場合は抽選となります。当選者の発表は、メールの返信を持ってお知らせいたします。

【必要事項】 住所、氏名、年齢、連絡先、ランニング経験の有無(時期や記録をお教えください)