

初心者大歓迎

楽しい仲間と一緒に始めてみませんか？

朝活ランニングスクール

新規受講者大募集

応募締切 12/3 (日)

開講日

12/16 ~ 3/24
毎週土曜日

午前7時~午前8時30分

※初日のみ 9:30 ~ 11:30

※休講日 12/30 1/13 1/27
2/10 3/17

定員25名 【応募者多数の場合は抽選】

■全10回 ■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(10回分) 税込22,500円 ※全クラスとも同金額
※保険料含む

ランニングを基礎からしっかりと学びたい方、走力アップを目指したい方など大歓迎！
星が丘テラスを拠点に、東山一万歩コースや平和公園などロケーションにも恵まれた環境を活かして、
気持ちよくレッスンを行います。楽しい仲間と一緒にランニングを始めてみませんか。

ランニング基礎クラス (走る距離：4～7km/1回)

(※初めて受講される方は、
ランニング基礎クラスから参加となります。)

ランニングをこれから始める初心者の方、ランニングフォームを見直したい方、
ケガなくランニングをしたい方におすすめ。ランニングの基礎をしっかりと学び、
楽しくランニングを継続できる基礎を作ります。



スクール監修・コーチ

原田 拓(はらだ たく)
現役のプロマラソンランナー

JALホノルルマラソン2015公認トレーナー
ハーフマラソン公式タイムは64分19秒。
アメリカ・ボルダー・ボルダーでは
日本代表として活躍。
2012・14年ホノルルマラソン日本人1位。



ランニングクラス
コーチ

上田 美和



ランニング基礎クラス
コーチ

山田 しおり



募集概要

- 募集期間 | 2017年12月3日(日) 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です。
- 応募方法 | 下記<必要事項>をご記入いただき、往復ハガキまたは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、ハガキまたはメールの返信を持ってお知らせいたします。

往復ハガキ
での応募

メール
での応募

<必要事項>を記入した往復ハガキを下記住所へ、ご郵送ください。

〒464-0802 名古屋市千種区星が丘元町14-35
東山遊園株式会社 営業推進部「朝活ランニングスクール」係

件名「朝活ランニングスクール応募」と入力のうえ、
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-s@hoshigaoka-terrace.com 宛

<必要事項>住所、氏名、年齢、ご連絡先、ランニングおよび運動経験の有無、ランニング自己ベスト記録(お持ちの方)

お問い合わせ先:東山遊園株式会社 営業推進部 〒464-0802 名古屋市千種区星が丘元町14-35

TEL: 052-753-3361(平日 9:00~17:00)

メニューのご案内



基礎の見直し **ランニング基礎クラス** 毎週土曜日 7:00~8:30

1

12/16 事前説明会&講義
※初回9:30~11:30

2

12/23 ウォーキングと
ランニングの違い

12/30
休講

3

1/6 走るための基礎づくり

1/13
休講

4

1/20 走りを楽にする筋トレ&ラン
怪我をしないカラダづくり

5

2/3 階段で学ぶ
ランニングフォーム

2/10
休講

6

2/17 サーキットトレーニング

7

2/24 名古屋ウイメンズ、シティマラソン直前
マラソンQ&A(座学)

8

3/3 怪我をしないための
ランニングフォーム作り①

9

3/10 怪我をしないための
ランニングフォーム作り②

10

3/24 最終回 お楽しみ

※内容は予告なく変更になる場合がございます。(雨天時含む)
※第6回、7回、10回はランニングクラスと合同開催となります。

※全クラスとも現在の受講生との合同クラスになります。

練習の後は…
懇親パーティー!
※自由参加・参加費別途



ランニングクラスも同時開催!

※初めて受講される方は、ランニング基礎クラスからの参加となります。

ランニングクラス

(走る距離: 5 ~ 10km/1回)

ランニング基礎クラスに参加し、基礎が身に付き走れる自信がつけきたら、次の申込からはランニングクラスに変更することも可能です(別途要継続申込)。自分のペースで、じっくりと目標を目指すことができます。

できるだけ距離を走り、走力アップを目指したい方、ランニングを継続されている方におすすめ。ベースアップ走や15分間走・20分間走など、より実践を意識した内容で、記録更新をお手伝いします。

1 DAY 体験レッスンも好評受付中!!

雰囲気を知りたい、ついて行けるか不安という方は、まず体験してみてください。

ワンコイン 500円でランニング基礎クラスを体験いただけます。

【実施日】: 第2回(12/23)~第9回(3/10)

※ランニング基礎クラスのみ

※第7回(2/24)は除く

【応募締切】: 各回の前週金曜日まで

【対象】: 18歳以上の男女 各日15名

【参加費】: 500円(消費税・保険料含む)

【応募方法】: メール asa-run@hoshigaoka-terrace.com

下記必要事項を本文に記入の上、ご応募ください。

住所・氏名・年齢・性別・連絡先(電話番号)・

ランニングおよび運動経験の有無

※応募いただいた方に当日の詳細をご連絡いたします。

※お一人様一回限り