

第23回

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

さあ、始めよう！

新規受講者大募集

応募締切 4/1 (日)

開講日

4/14 ~ 6/30

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 5/5 6/2

定員40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25,000円 ※保険料含む
※継続参加者は受講料が異なります

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)

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、楽しく継続できる基礎を作ります。

※新規受講生は基礎クラスからの参加を基本とします。ランニングクラスを希望の場合は別途お問合せください。

※新規受講生とは、**当スクールに初めて参加される方**を言い、過去に参加経験があっても**第22回(2017年12~3月)のスクールに参加していない方も対象**となります。

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。



ランニング基礎クラス
コーチ

山田 しおり



ランニングクラス
コーチ

上田 美和

募集概要

- 募集期間 2018年4月1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、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、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)

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-s@hoshigaoka-terrace.com 宛

主催:東山遊園株式会社

運営・お問い合わせ:星が丘テラス朝活ランニングスクール運営事務局(株式会社 第一通信社内) TEL:052-231-1501(平日10:00~17:00)



メニューのご案内



ゼロから始める
初心者向け

ランニング基礎クラス

毎週土曜日 7:00～8:30

※一部実施時間が異なる回がございます
※両クラスとも開催日時は同じです。



記録更新

ランニングクラス

ランニングクラスとは…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。
より実践を意識した内容で、記録更新をお手伝いします。(走る距離:5～10km/1回)

1

4/14



事前説明会&講義
※初回9:30～11:30

2

4/21



ランニング前に正しい
準備体操から始めよう～準備編①
ランニングドリル&RUN

3

4/28



これが大切!走る前の
メンテナンスを学ぼう～準備編②
15分間RUN×3本

4

5/12



ランニングに必要な
筋力をつけて楽しく走ろう～準備編③
里山ジョギング

5

5/19



ランニングとウォーキングの
違いを学ぼう～フォーム編①
ペアリレー

6

5/26



上半身を正しく使って
キレイに走ろう～フォーム編②
筋力トレーニング&RUN

7

6/9



3つのポイントで無駄のない
走りを身に付けよう～フォーム編③
東山トレイルラン

8

6/16



ダッシュを取り入れて
美しく走ろう～実践編①
階段トレーニング

9

6/23



ウォーキングを上手にを使って
ロング走に挑戦～実践編②
75分間ロングジョギング

10

6/30



お楽しみイベント

練習の後は…懇親パーティー!
※自由参加・参加費別途



※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) ※全クラスとも現在の受講生との合同クラスになります。

※第10回はランニングクラスと合同開催となります。

※新規受講生は基礎クラスからの参加を基本とします。ランニングクラスを希望の場合は別途お問合せください。

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(4/21)～第9回(6/23)

※ランニング基礎クラスのみ

【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