

第24回

基礎を身に付けてケガなくランニングを楽しもう！

朝活ランニングスクール

新規受講者大募集

応募締切 6/24 (日)

ランニング経験者募集！

開講日

7/14 ~ 9/22
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 9/15

定員30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
※継続受講生は受講料が異なります

「体力が落ちてきた」「ダイエットを始めたい」「いつかはホノルルマラソンへ…」
健康的なライフスタイルへ転換させるならランニングがおすすめです。

ランニング基礎クラス (走る距離: 4 ~ 7km/1回)

走るためのカラダづくりをし、ケガをしないよう正しい走り型を学びます。最近ランニングが出来ていないという方の「再スタート」にもおすすめ。

※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23回(2018年4月~6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・
ランニングクラスコーチ

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。



ランニング基礎クラス
コーチ

山田 しおり

2015年からランニングコーチとして活動。
探究心が強く、料理教室の講師や
ピラティスの指導者資格など、
身体の中と外、両方から健康になることを
心がけている。
小さな身体から発せられる明るい笑顔と
アクティブな一面が魅力。



募集概要

- 募集期間** 2018年6月24日(日) 応募締切※当日着
- 対象** 18歳以上の男女かつ、約1.5kmをジョギング程度で走ることができる方
※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、連絡先、
ランニング経験(時期や記録をお教えください)、
ランニング以外の運動経験(時期や記録をお教えください)、
現在の体調・持病・怪我の有無

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

※今期(第24回)に関しては、ランニング未経験の方の参加はご遠慮いただいております。
ランニング未経験でスクール参加希望の方は、次期(第25回 10月開講予定)の
スクールをお申し込みください。
※現在の体調や持病等の理由から、今期のスクール参加を遠慮いただく場合がございます。
あらかじめご了承ください。

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



基礎を
身に付けよう

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。
※新規受講生は基礎クラスからの参加を基本とします。



フォームを
見直そう

ランニングクラス

ランニングクラスとは…「徹底的にランニングフォーム！」
ケガ・悩みの原因はほぼ「走り型」。頭で理解する座学30分+カラダを動かして理解する60分。

1

7/14



事前説明会&講義
※初回9:30～11:30

2

7/21



走る前の「正しいストレッチ」

「軸」を作ると、カラダが軽くなる

3

7/28



「股関節」の準備

フォームづくりの「筋トレ」

4

8/4



脚の「着地」への衝撃対策

グングン進む「上半身」の使い方

5

8/11



「ケガをしない」走り型

「リズム」を変えると軽く走れる

6

8/18



「カッコ良く、軽やか」な走り型

フォームづくり基礎「まとめ」

7

8/25



「楽に、速く」走れる身体の使い方

「かっこよく速く」走るコツ

8

9/1



「正しいダッシュ」がフォームを変える

「良いフォーム」が定着するコツ

9

9/8



「長い距離」は、これで誰でも走れる

フォームづくりサーキット

10

9/22



お楽しみイベント

フォームづくりの「まとめと復習」

練習の後は懇親パーティー!
※自由参加・会費別途



※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。
※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(7/21)～第9回(9/8)
※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歳以上の男女かつ、
約1.5kmをジョギング程度で走ることができる方
【定員】：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)・
ランニング運動経験の有無(時期や記録)・
ランニング以外の運動経験(時期や記録)・
現在の体調・持病・怪我の有無
※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