

\*\*\*\*\*

朝活ランニングスクール・第32期

『マラソンを安全に走りきれるフォームを手に入れよう!』

2021.9.18(土)～11.20(土)7:00～8:30 全8回プログラム

\*\*\*\*\*

日程：2021.9.18(土)～11.20(土) 集合：星が丘テラスイベント広場 / 時間：7:00～8:30 \*受付 6:50  
9/18、9/25、10/2、10/9、10/23、10/30、11/6、11/20\*全8回

**受講料：22,000円** 税込 [支払い方法：振込・現金・paypay 決済可能]

- ① 入会金 1,000円 星が丘エポス・エムアイ・エムアイ友の会カード提示で無料
- ② 保険料 64歳以下 2200円/65歳以上 1200円 2022.3.31 まで有効

定員：18歳以上の健康的な男女 30名まで

服装：動きやすい恰好・汗が乾くポリエステル素材など

シューズ：履きなれたランニングシューズ

水分・タオル等（水分は持って移動頂きます）

【内容】 7:00～8:30 90分間 / 会場：千種スポーツセンター/平和公園/東山一万歩コース

- 9/18(土)レッスン① 「正しく脚を動かせばケガはしなくなる」
- 9/25(土)レッスン② 「正しい姿勢をすれば脚が軽くなる」
- 10/2(土)レッスン③ 「正しいフォームを維持するための筋トレ」
- 10/9(土)レッスン④ 「正しく上半身を使えばグングン進む」
- 10/23(土)レッスン⑤ 「正しいリズムの取り方」
- 10/30(土)レッスン⑥ 「正しいスピードの上げ方」
- 11/6(土)レッスン⑦ 「正しいトレーニングの負荷」
- 11/20(土)レッスン⑧ 「正しいフォームが維持できるか？」

【補足】

- ・雨70%以上の場合オンライン配信に切り替えます。その際「ZOOMズーム」を利用します  
オンタイムで入れない場合録画配信があります
- ・前夜、当日朝の検温は必ず行って下さい
- ・荷物は貴重品以外クリアケースに入れてレッスン中お預かり致します。
- ・レッスン時はマスクを持参・会話はマスク必須となります。

お申込み受付は **9月12日(日) 23:59** まで（入金期限は9月13日(月) まで）