まずは
ウォーキングから

始めようと思った方に
おすすめ！

いっしょに
はじめましょう！

始めよう！続けよう！
ウォーク&ジョグ教室
（全5回）



運動が苦手な方も大歓迎！

運動が苦手だった方でも、正しい姿勢や膝が痛くならない歩き方、そしてジョギングの始め方が3ヶ月で身に付く教室です。

ウォーキング（歩く）とジョギング（走る）は全く違う動作です。これを知らずに、ウォーキングが2時間できるようになったからと、軽い気持ちでたった1度の30分ジョギングで膝が痛くなる…なんてことも起きてしまいます。
全5回の講座で、基礎中の基礎をお伝えします。

歩くから、走るへ。
楽しい毎日をはじめよう！

こんなことが学べます

- ウォーキングとジョギングの違い
- なぜ走ると膝が痛くなるのか？
- 体育でも習っていない準備運動のやり方
- 正しい姿勢とは？が理解できる
- 走る時の「足」ってどうするのが正解か？
- ○○に強いカラダを作るジョギングの準備
- 気持ちよく公園をジョギングしよう
- お風呂上りに簡単ストレッチ法
- 初心者にお薦めの始め方がわかる

全5回の内容　土曜 9:00〜9:45

1	1/16 (土)	始めよう！ウォーク＆ジョグ。でも歩くと走るはこんなに違う！（姿勢編）
2	1/30 (土)	実は間違いだらけ！ジョギングの時の足（脚編）
3	2/6 (土)	走ると膝が痛くなる？それはカラダの準備不足が原因です（筋トレ編）
4	2/13 (土)	テラスの周りを気持ちよくウォーク＆ジョギングしよう
5	2/27 (土)	ケガ無く、楽しく継続するためのストレッチ・ケア方法

予備日 3/6 (土)

日　時　2027年1月16日〜2月27日
土曜 9:00〜9:45（約45分）（8:45 受付）
＊振替予備日 3月6日

会　場　星が丘テラス East2階 セミナールーム前
名古屋市千種区星が丘元町16-50
レッスンは、星が丘テラスや周辺の安全な場所で行います。

定　員　10名（最低遂行人数6名）

対　象　18歳以上の健康な男女

受講費　9,900円（税込）
お申し込み後1週間以内にお振り込み頂きます。

服　装　動きやすい服装
＊すぐ乾く速乾性のある服がおすすめです。

持ち物　水分、汗をふけるタオルやハンカチ

着替え等について
受付後、施設内では着替えはできません。
貴重品以外の荷物は、クリアケースに入れセミナールーム内でお預かり可能です。

その他
- 雨量によっては中止し振替日を使います（前日にメールいたします）
- レッスン時のケガ等は自己責任となり、通院などの補償はご自身の保険を利用頂きます。
- 個人理由の欠席での振替はありません。



指導者
ランニングコーチ　小栗 裕子
（ランニングスクールフロッグ所属）

難しい専門用語は使わず
分かりやすい言葉で、丁寧にご説明します。
安心してご参加ください！

お申し込みはこちら

上記のQRコードから
お申し込みください。

申し込み時にはお名前・ご住所・電話番号・緊急連絡番号・運動経験などをご記入頂きます。

送信後すぐに
「自動返信メール」が届きます。

走るって、きっと、楽しい。

ランニングスクール FROG（フロッグ）　有限会社 サイバージュリア
〒462-0846 名古屋市北区名城1丁目4番1 名城公園「トナリノ」1階　TEL：0120-846-269　https://www.running.co.jp　info_frog@running.co.jp