



藤沢市保健医療センター
 湘南ベルマーレスポーツクラブ
週末ランニング教室

7 **あなたの走りが変わる！**
つのスパイスお教えします！

日程	教室内容
① 11月12日	アライメントチェック 正しい姿勢を知り、体を整えましょう！
② 11月19日	コアを使った動きづくり① 正しい動きづくりで効率良い走りへ！
③ 11月 26日	筋膜リリース 体の歪みの原因を解放=リリースしましょう！
④ 12月3日	ランニングフォーム撮影(屋外) 自分の走る姿を撮影してみましよう！ <small>(※雨天の場合は翌日開催を予定しております。)</small>
⑤ 12月10日	フィードバック&修正(室内) 撮影した動画をみんなで見てみましょう！
⑥ 12月24日	コアを使った動きづくり② 正しい動きづくりで効率良い走りへ！
⑦ 1月7日	①～⑥総集編 全体を振り返り、ポイントを復習します！

時間 9:00～10:15 ※第4回目に関しては**屋外**にて開催 (引地川親水公園)

この教室では楽しみながら
 効率よく、ケガをしにくい走りを
 実践すべく、様々な練習を行います。
 もっと楽に走れるようになりたい！
 タイムを縮めたい！
 走り方のアドバイスが欲しい！
 1人ではなかなか運動できない…運動が苦手
☆どなたでも参加できます☆

料 金：¥1,080/1回 or ¥5,400/7回一括
(一括払いの場合は、返金できませんので、ご理解の上お申し込みください)

持ち物：室内シューズ、飲み物、動きやすい格好等

会 場：藤沢市保健医療センター 2階多目的室
 藤沢市大庭5527番地の1

ご予約は 0466-88-7311 (保健事業課)
 ※土曜日は 88-1416 (トレーニング室)

