



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**

あなたの走りが変わる！

# 7つのスパイスお教えします！

日程	教室内容
① 4月9日	アライメントチェック <span style="color:red">正しい姿勢を知り、体を整えましょう！</span>
② 4月16日	コアを使った動きづくり① <span style="color:red">正しい動きづくりで効率良い走りへ！</span>
③ 4月23日	筋膜リリース <span style="color:red">体の歪みの原因を解放=リリースしましょう！</span>
④ 4月30日	ランニングフォーム撮影(野外) <span style="color:red">自分の走る姿を撮影してみましょう！</span> <small>(※雨天の場合は翌日開催を予定しております。)</small>
⑤ 5月7日	フィードバック&修正(室内) <span style="color:red">撮影した動画をみんなで見てみましょう！</span>
⑥ 5月14日	コアを使った動きづくり② <span style="color:red">正しい動きづくりで効率良い走りへ！</span>
⑦ 5月21日	①～⑥総集編 <span style="color:red">全体を振り返り、ポイントを復習します！</span>

**時間** 9:00～10:15 ※第4回目に関しては**室外**にて開催

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

**料金** ¥5,400/7回コース or ¥1,080/1回  
**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)

