



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 8月20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 8月27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 9月 3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 9月10日	ランニングフォーム撮影(野外) 自分の走る姿を撮影してみましょう！ <small>(※雨天の場合は翌日開催を予定しております。)</small>
⑤ 9月17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 10月15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 10月29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 **全日程土曜日** ※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
 ☆どなたでも参加できます☆



料金：¥1,080/1回 or ¥5,400/7回一括
 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)