

# デポルターレ楓 ランニング&ウォーキングスクール2016

## 《スクール》

### A. 滝野川（本部）スクール

#### ＜ランニングコース＞

///入門者、初心者から中級者、上級者まで///

コアトレーニングやランニングに必要な動きを身につけるために有効なドリルを継続して行い、怪我をしない安全な走り方を習得するとともに、パフォーマンスの向上を図ります。

第1期 「動き作り」4月～7月

原則、月2回（第1日曜、第3日曜） 15：00～16：30

第2期 「走る技術・基本編」 9月～12月

原則、月2回（第1日曜、第3日曜） 15：00～16：30

第3期 「走る技術・応用編」 1月～3月

原則、月2回（第1日曜、第3日曜） 15：00～16：30

### B. 隅田川スクール

#### ＜ランニングコース＞

///入門者、初心者から中級者、上級者まで///

芝のグラウンドを使用したドリルを中心に行い、大学構内や隅田川テラスを走ります。

火曜夜クラス

原則、月4回（毎週火曜日、第5火曜日は休み） 19：30～21：00

金曜夜クラス

原則、月4回（毎週金曜日、第5金曜日は休み） 18：30～20：00

／19：15～20：45

#### ＜ウォーク&ジョグコース＞

///入門者、初心者///

カラダに優しい芝のグラウンドを使用したトレーニングを中心に行います。

金曜クラス

原則、月4回（毎週金曜日、第5金曜日は休み） 16：00～17：30

# デポルターレ楓 ランニング&ウォーキングスクール2016

## 《スクール》

### C. 日比谷スクール

#### ＜ランニングコース＞

///入門者、初心者から中級者、上級者まで///

トレーニングをしながら市民ランナーのメッカ皇居を走ります。

2. 3か月に一度、タイム計測や皇居を離れてファンランを実施します。

木曜夜クラス

原則、月4回（毎週木曜日、第5木曜日は休み） 19:00~20:30

///入門者、初心者///

日比谷公園・皇居等での初心者レッスン。女性限定ですので気軽に参加を。

土曜・女性限定初心者クラス

原則、月2回（第1、3土曜日） 15:00~または18:00~

### D. 西戸山スクール

#### ＜ウォーク&ジョグコース＞

///入門者、初心者///

戸山公園などで、ウォーキングの基礎をしっかりと習得します。

月曜クラス

原則、月4回（毎週月曜日、第5月曜日は休み） 16:00~17:30

木曜クラス

原則、月4回（毎週木曜日、第5木曜日は休み） 16:00~17:30

土曜クラス

原則、月2回（第2、4土曜日） 18:00~19:30

### E. 体験／無料体験レッスン

#### ＜体験レッスン＞

各レッスンとも、随時体験レッスンを受け付けています。【2000円】

ダイエットプラン／フィットネスプランも同様です。

#### ＜無料体験レッスン＞

毎月、第4週のレッスン時、無料体験レッスンを開催しています。

《イベント》

ランニングクリニック

ランニングフォームのチェック

わくわくウォーキング（「月謝+」対象）

レギュラーウォーキング 毎週第3土曜日 9:30~

スペシャルウォーキング 毎週第1土曜日 9:30~

ナイトウォーキング

まちラン（「月謝+」対象）

23区シリーズ

川シリーズ/街道シリーズ

多摩シリーズ/公園シリーズ

原則、月2回（第2日曜、第4日曜） 15:00~（11:00~）

ペース走（「月謝+」対象）

原則、月1回（第4土曜） 9:30~ 12:00~

10K

15K

長距離練習会

20K（「月謝+」対象）

30K

マラソンチャレンジ/ナイトチャレンジ

夏季

冬季

東京マラソン試走会

Part1

Part2

マラニック

トレイルランニング

# デポルターレ楓 ランニング&ウォーキングスクール2016

## 《コレクション》

### マラソンツアー

スペインバルセロナ観光ツアー バルセロナマラソン

### トレッキング

上高地トレッキング（5月）

### キャンプ

ランニングキャンプin小湍沢（9月）

ウォーキングキャンプ『紅葉トレッキング（10月）』

## 《スペシャルプラン》

### フィットネスプラン

フィットネス レッスン 1時間/回（滝野川スクール）

### ダイエットプラン

フィットネスレッスン 6回  
（滝野川スクール）

ウォーキングレッスン 1回

ランニングスクール 2ヶ月

### ダイエットプラン（継続）

フィットネスレッスン 4回  
（滝野川スクール）

ウォーキングレッスン 1回

ランニングスクール 3ヶ月

### カウンセリングプラン

# デポルターレ楓 ランニング&ウォーキングスクール2016

## スクール会費

新規入会時	
入会金／登録料	2000円 (初年度年会費無料)

継続時	
年会費	1000円

## スクール受講料

### レッスン

「月謝」	8000円	(A・B・Cの各スクール、何回でも出席可)		
「月謝+」	10000円	(A・B・Cの各スクールに加え、 まちラン、ペース走、20K練習会に参加できます)		
1回券	ビジター料金	2500円	メンバー料金	2000円
A.	滝野川スクール			
B.	隅田川スクール			
C.	日比谷スクール			
D.	西戸山スクール			

### オプションメニュー (メンバーのみ)

ウォーキングレッスン	2000円／回
フィットネスレッスン	3000円／回
レース直前コンディショニング	3000円／回
トレーニング (3ヶ月) メニュー作成	2000円／回

### イベント

ランニングクリニック	一般料金	3500円	メンバー料金	3000円
まちラン (+) (※1)	一般料金	2500円	メンバー料金	2000円
ペース走 (+) (※1)	一般料金	2500円	メンバー料金	2000円
長距離練習会 (※2)	一般料金	2500円	メンバー料金	2000円
マラソンチャレンジ	一般料金	3500円	メンバー料金	3000円
東京マラソン試走会	一般料金	3500円	メンバー料金	3000円
マラニック	一般料金	3500円	メンバー料金	3000円
トレイルランニング	一般料金	3500円	メンバー料金	3000円
わくわくウォーキング (+) (※2)	一般料金	1500円	メンバー料金	1000円

※1 (+) は、「月謝+」対象イベント

※2 イベントにより料金が変わることがあります。

# デポルターレ楓 ランニング&ウォーキングスクール2016

## スペシャルプラン受講料

フィットネスプラン	
1回	3000 円
4回券 (2ヶ月)	10000 円

ダイエットプラン	
3ヶ月	30000 円
ダイエットプラン (継続)	
3ヶ月	30000 円

カウンセリングプラン	
1回	5000 円

