

ランニング&ウォーキングスクール

Walking & Jogging ウォーク&ジョグ コース

歩くことは基本中の基本ですが、なぜかきちっと教えてくれるところはあまりありません。手軽にできて流行のウォーキング。どうせやるなら、より効率的な方法をマスターしましょう。

Running ランニング コース

めざすはフルマラソンという方から、ちょっと走ってみたい方まで。また、初心者からベテランまで。怪我せず楽しく走る方法を学びながら練習します。

Fitness フィットネスプラン 《パーソナル》《少人数》

ジムやプールに毎日行かなくても、自宅にあるツールや自体重を利用し出来る貴方にあったエクササイズをプログラムするコースです。パーソナルまたは少人数でのトレーニングクラスですので、個々の状態にあった指導を受けられます。

Diet Plan ダイエットプラン

本気で痩せたい方を徹底的にサポートします。健康的に痩せましょう。

Kids Exercise 子ども運動教室

コーディネーショントレーニングを取り入れた総合的な体力増強・運動能力アップ教室です。楽しく運動しながら、自然と体力増強・各種運動能力の向上を図りましょう。

Counseling カウンセリングプラン

「最近、疲れやすい」「もう一つやる気が出ない」という方、すでに貴方の心はサインを発しています。ストレスを溜め込まないうちに、カウンセリングを受けてみませんか？メンタルとフィジカル、両面から元気になりましょう。

Collection コレクション

海外ツアー

マラソン大会に参加したり、観光たっぷりのツアーを1~2年に1度開催します。
2017/3 バルセロナ（スペイン）予定

ランニングキャンプ&ウォーキングキャンプ

ハヶ岳のふもとで自然の中で観光&トレーニング。毎年9月中旬を予定。
上高地トレッキング（2016/5）、紅葉トレッキング（2016/10）

E-mail mail@deportare-kaede.com TEL(FAX) 03-5844-6507

デポルターレ楓 <http://deportare-kaede.com>