

# デポルターレ楓ランニングスクール

秋・冬のマラソンに挑戦される方はもちろん、この夏を元気に乗り越えたい方、この夏で変身したい方など是非、どうぞご参加ください。

## デポルターレ楓ランニング & ウォーキングスクール

### 《夏季スペシャル》2016

		午前セッション	午後セッション (滝野川スクール)
		10:00~12:00	13:30~15:00
第1回	8月7日	ランナーのための ストレッチ	ランニングドリル
		合理的なフォームの実現を妨げている 硬い筋肉をやわらかくします。	SAQ、スキップ、シャトルラン、、、
第2回	8月14日	ランナーのための コアトレーニング	坂道トレーニング
		インナーマッスルを刺激し体幹を安定 させます。	坂道 × ?本
第3回	8月21日	ランナーのための 筋トレ（腹筋）	ショートインターバル
		ひたすら腹筋。	100m × ?本 200m × ?本 300m × ?本
第4回	8月28日	ランナーのための 筋トレ（下肢）	インターバル
		脚部を中心とした動きのトレーニング を実施します。	900m × ?本

デポルターレ楓 2016.4

午前セッション メンバー 2000円 ビジター 2500円 デポルターレ楓

\*午前セッション4回セット券 メンバー 7000円 ビジター 9000円

\*午前セッションはランニングスクール「月謝+」対象。

午後セッション メンバー 2000円 ビジター 2500円 西ヶ原みんなの公園他

\*午後セッションはランニングスクール対象。(スクール月謝のみで受講可能)

参加申し込み・お問い合わせ

E-mail [mail@deportare-kaede.com](mailto:mail@deportare-kaede.com) TEL(FAX) 03-5844-6507