

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》2017

		午前セクション	午後セクション (滝野川スクール)
第1回	8月6日	10:00~12:00	13:30~15:00
		ランナーのための ストレッチ	ランニングドリル
第2回	8月13日	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、、、	
		ランナーのための コアトレーニング	坂道トレーニング
第3回	8月20日	インナーマッスルを刺激し体幹を安定 させます。	坂道 × ?本
		ランナーのための 筋トレ（腹筋＆背筋） ひたすら腹筋+背筋。	ショートインターバル 100m × ?本 200m × ?本 300m × ?本
第4回	8月27日	ランナーのための 筋トレ（下肢） 脚部を中心とした動きのトレーニング を実施します。	インターバル 900m × ?本

デポルターレ楓 2017.2

午前セクション メンバー 2000円 ビジター 2500円 デポルターレ楓（滝野川）

*午前セクション4回セット券 メンバー 7000円 ビジター 9000円

*午前セクションはランニングスクール「月謝+」対象。

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

*午後セク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 TEL(FAX) 03-5844-6507