

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6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13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20日	ランナーのための 筋トレ（腹筋&背筋）	ショートインターバル
		ひたすら腹筋+背筋。	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）	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 2017. 2

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（滝野川）

*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 TEL(FAX) 03-5844-6507