

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は是非、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》2018

		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5日	ランナーのための ダイナミックストレッチ	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、...
第2回	8月12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19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26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

午前セッション メンバー 3000円 ビジター 3500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 10000円 ビジター 12000円

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)

午前午後4回セット券 メンバー 15000円 ビジター 17000円

参加申し込み・お問い合わせ

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