ランニングスクール

デポルターレ楓のランニングコースは、合理的な走り方をマスターするために動きづくりからしっかりと指導します。

走るための動きや走り方をしっかりマスターすることによって、疲れを感じることなくランニングライフを楽しむことができます。

また、身体に負荷をかけないフォームは、怪我の予防にもなります。

★ランニングスクール

	メンバー	ビジター
1回券　1.5時間	¥3,500	¥4,000
月謝　1か月	¥10,000	
日比谷ランニングスクール・滝野川ランニングスクール合わせて月間6～8回のレッスンに自由に参加できます		
体験レッスン（2時間）	¥6,000	

日比谷ランニングスクール	
	火曜日（第5火曜日を除く）　19時半～21時（原則） 日比谷公園テニスコート横　集合 ※運動できる服装でおいで下さい。お荷物はお預かりできます。
滝野川ランニングスクール	
	日曜日（第5日曜日を除く）　15時半～17時（原則） デポルターレ楓　集合 ※更衣室あります。

その他のイベント（チャレンジ 20、マラソンチャレンジなど）につきましては、「ランニングスクールのお知らせ」で、ご案内しています。

E-mail　mail@deportare-kaede.com　TEL(FAX)　03-5844-6507
デポルターレ楓　http://deportare-kaede.com

2021.3