

月2回・日曜日開催

ランニングアドバイザー
資格取得者が教える!

ASランニング

ランニングフォームを動画でチェック!
フォーム修正・フォーム改善!

自分が思うように
身体を動かせるようにしよう!

ランニングに必要な
補強トレーニングの実施!

ランニングに必要な
ストレッチの実施!

詳細

【料 金】 ¥1,000(税込)/回

※別途施設利用料(¥500)必要

※お申込み後のお客さま都合による返金は致しかねます。

【定 員】 12名(事前申込制)

【時 間】 13:00~14:30(90分間レッスン)

【対 象】 中学生以上

【持ち物】 室内シューズ、外履きシューズ、
ドリンク、タオル

※レッスン参加中にインスタグラム、ブログ、広報誌用の写真を撮影
させていただく場合があります。予めご了承ください。

申込
受付中

3月~4月:基礎体力づくり
5月~6月:筋持久力向上
7月~8月:乳酸耐トレーニング
9月~10月:大会に向けて実践練習
11月~2月:マラソンシーズン(実践)
※定期的にランニングフォームの動画を撮影し、フォーム修正を
行います。

マ7アリーナ豊橋(0532-31-4781)

指定管理者:ハマダスポーツ企画・日本管財グループ
〒441-8077 愛知県豊橋市神野新田町字メ/割川-3