

ランニングフォーム習得@皇居

人間のカラダは骨格も筋肉も人それぞれ違うので、最適なランニングフォームも当然、人それぞれ異なります。ランニングフォームに「絶対こうでなければならぬ」ということはありません。しかし、美しく軽やかに走る方のフォームには必ずと言って良い程、当てはまる共通があります。自分に適したフォームで余計な負担をかけず走ることは、ケガを予防するうえでも非常に大切です。いくつかのチェック項目からフォーム指導していきます。始めは難しく考えず気軽に走っていただきフォームをチェックし、その後フォーム指導を行います。美しく、楽しく走るために、自分自身に合ったフォームを身につけましょう。

メニュー ストレッチ⇒フォーム練習⇒実走⇒ストレッチ

開催日 ①2月18日(土) ②2月26日(日)

受付時間 ①14:00～ ②9:00～

実施時間 ①14:30～16:30 ②9:30～11:30

料 金 2,000円(施設利用料900円、
初回会員登録料400円or200円別途)

定 員 10名(最少催行人数1名)

<山口大徳コーチ>

集合場所 Run Pit

～コーチ紹介～

アウトドアスポーツクラブ「TRACK TOKYO」
ランニングインストラクター。第87回箱根駅伝第6区で出場(区間6位)を果たした実力派ランナー。

楽に走れるランニングフォーム指導が定評。今年からは自らもフルマラソンで勝負。10000M自己ベスト 29分52秒



- ・受付は前日まで。
定員になり次第終了。
- ・必ず飲料をご持参ください。
- ・料金は当日払い。
- ・キャンセルは前日までにご連絡ください。

Run Pit
au Smart Sports

ご応募・お問い合わせ Run Pit (TEL:03-3286-8921)