

パーソナルレッスン 受付中！

今シーズンには
タイムを
縮めたい！

マラソン大会
に初めて
出場する！

ランニング
フォームを
客観的に見て
改善したい！

ご相談の上、目的に合わせてレッスンを受けられます！
(カウンセリング)

- カウンセリング
- シューズの選び方、水分補給の仕方
- 道路の走り方、レースの選び方
- ランニング系ストレッチ
- ウォーキング&ランニング など

Point

ビデオを撮って
ランニングフォームを
Check できます!!
その後、ビデオを見ながら
アドバイス!!

Information

レッスン料：10,000 円 (施設利用料、消費税別) 以降 30 分で延長可能 ¥ 3,000 (税別)

時間：1 時間 30 分 (90 分)

日時：予約制。ご希望をお聞きし調整します。(フロントまたは TEL にて)

場所：RunPit 皇居 (周辺) でレッスン

準備するもの：ランニングシューズ・ウェア

Trainer Profile

ハワイアイアンマントライアスロンレース 10 回完走

日本トライアスロン連合公認指導者

日本赤十字水上安全法救助員 II 認定

エスフォルタフィットネスクラブ
パーソナルトレーナー

小松崎 真

