



ランチランニング inシーガイア

Lunch Running in Seagaia

2013
9.29
(sun)

～楽しく走って、楽しく食べて、楽しく学ぼう～



今回のテーマは「Start」

これからランニングを始める人、ランニングシーズンに向けて練習を本格的に始める人、それぞれの目的に合うセミナーを今回は開催致します。

正しいランニングフォームや大会までの練習方法をスポーツジムラヴィータの岡村卓哉氏(ランニング学会認定指導員)にレクチャー頂き、株式会社明治の管理栄養士 石川真由美氏にはランニングのための栄養についてお話頂きます。

また今回はウェアとシューズにも注目！C3-fit のボトムスタイツやアディダス話題の最新シューズ「エナジーブースト」が体験できます。

『未知なる体験を見逃すな！』

何を買っていいかわからない方、実際に履いて走ってその良さを実感してみてください。

SCHEDULE

9:00	受付
9:30	ウォーミングアップ トレーニング
10:00	ランニング(30～60分)
11:00	クールダウン
12:00	ランチ&セミナー
14:00	終了

■受付/8:30

■場所/ラグゼーツ葉 2F

■料金/3,000円

■内容/ロッカー(シャワー)+ランチ+セミナー

■定員/30名

■対象/18才以上の健康な方



スーパースポーツゼビオより最新シューズの貸出があります。シューズをお持ちでない方も安心してご参加ください！(数に限りあり)

※熱中症防止のため帽子着用をお願いします。※シャワールームで使用されるタオルは必ずご持参ください。

主催：スポーツジムLavita 協力：スーパースポーツゼビオ/株式会社 明治  /フェニックス・シーガイア・リゾート

【お申込み・お問い合わせ】スポーツジム Lavita(ラヴィータ) 0985-73-9158 E-mail bestlife@aqua.plala.or.jp