

# コアから紐とくランニング

～「SENOBIランニング」小島成久氏によるランニングセミナー～

## 内容：ランニングにおける コアの使い方と足の軌跡

マラソンにチャレンジしたいという方が増えている中、ランニングとコアに関する知識を深めてクライアントや自分のトレーニング・ランニングフォーム作りに活かしませんか？福岡を中心に全国でもご活躍されているランニングコーチ小島成久氏を迎えてのランニングセミナー。ぜひご参加ください！

2014年5月19日（月）

【17日（土）までにお申し込みください】



定員  
20名

- 時間： 17:00 ～ 19:00
- 費用： 2,500円
- 対象： 運動指導者、ランニングへの知識を深めたい方
- 準備物： ランニングシューズ・走れる服装・お飲み物・筆記用具

### 講師 小島 成久氏

- ◆JCCA・(財)日本コアコンディショニング協会マスタートレーナー・A級講師
- ◆健康運動指導士
- ◆(株)ニューバランスジャパン 技術顧問 シューズ開発アドバイザー
- ◆(株)LPN テクニカルアドバイザー
- ◆JNWA 日本ノルディックウォーキング協会インストラクター
- ◆カイロプラクター

自己ベスト フル：2時間22分34秒 100km：6時間36分34秒  
IAU100kmワールドカップ日本代表5回（最高位8位）  
100km日本最高記録2回（'91&'92）  
福岡国際マラソン他国内主要マラソン出場  
他優勝、入賞多数



お問い合わせ/お申し込み

スポーツジムラヴィータ 〒880-0053 宮崎市神宮2丁目 3-1

☎:0985-73-9158/E-mail:finesports@sunny.ocn.ne.jp

FINE SPORTS  
**Lavita**

Lavita 宮崎

検索

www.fine-sports.com

# コアから紐とくランニング

～「SENOBIランニング」小島成久氏によるランニングセミナー～

## 内容：ランニングにおける コアの使い方と足の軌跡

マラソンにチャレンジしたいという方が増えている中、ランニングとコアに関する知識を深めてクライアントや自分のトレーニング・ランニングフォーム作りに活かしませんか？福岡を中心に全国でもご活躍されているランニングコーチ小島成久氏を迎えてのランニングセミナー。ぜひご参加ください！

2014年5月19日（月）

【17日（土）までにお申し込みください】



定員  
20名

- 時間： 17:00 ～ 19:00
- 費用： 2,500円
- 対象： 運動指導者、ランニングへの知識を深めたい方
- 準備物： ランニングシューズ・走れる服装・お飲み物・筆記用具

### 講師 小島 成久氏

- ◆JCCA・(財)日本コアコンディショニング協会マスタートレーナー・A級講師
- ◆健康運動指導士
- ◆(株)ニューバランスジャパン 技術顧問 シューズ開発アドバイザー
- ◆(株)LPN テクニカルアドバイザー
- ◆JNWA 日本ノルディックウォーキング協会インストラクター
- ◆カイロプラクター

自己ベスト フル：2時間22分34秒 100km：6時間36分34秒  
IAU100kmワールドカップ日本代表5回（最高位8位）  
100km日本最高記録2回（'91&'92）  
福岡国際マラソン他国内主要マラソン出場  
他優勝、入賞多数



お問い合わせ/お申し込み

スポーツジムラヴィータ 〒880-0053 宮崎市神宮2丁目 3-1

☎:0985-73-9158/E-mail:finesports@sunny.ocn.ne.jp

FINE SPORTS  
**Lavita**

Lavita 宮崎

検索

www.fine-sports.com



