

2014  
3.23  
(sun)  
開催!!

スーパースポーツゼビオ PRESENTS

# ランチランニング inシーガイア

Lunch Running  
in Seagaia

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「足脚トレ」

走りの基礎となる「足脚トレ」について学びたいと思います。

「足脚」には色々な筋肉がありますが、今回は足裏の足底筋にスポットをあてその重要性和トレーニング方法をスポーツジムラヴィータの岡村卓哉(ランニング学会認定指導員)にレクチャー頂きます。足底筋はフォームが安定しケガの予防につながり、さらに地面を掴む力が強くなり走力がレベルアップします。もちろん足底筋だけではランニングはできませんので他の「足脚」の筋肉についてもバランス良くトレーニングします。そしてシューズもニューバランスのMINIMUS(ミニマス)を試して頂き、他のシューズとは大きく違う素足感覚の走りを体感頂きます。

またスーパースポーツゼビオシューズ担当者にトレーニングシューズとしてのMINIMUS(ミニマス)の効果をお話頂きます。ランニングをこれから始めたいという方にも分かりやすく無理なく学べるランニング教室です。ご友人を誘ってご参加ください。



## 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 シャワー・着替え
12:00	ランチ&セミナー
14:00	終了

■受付/9:00 ■場所/ラグゼ ーツ葉 2F

■料金/3,000円 ■定員/30名

■内容/ロッカー(シャワー)+ランチ+セミナー

■対象/18才以上の健康な方

※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。

特別ランチ付



イメージ

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