



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～

今回は
夜開催!

2013
7.21
(sun)

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)

今回のテーマは「美力」

ランニングに必要な筋力トレーニングって知っていますか？
ムキムキの筋肉は走りの邪魔をしてしまい長時間のランニングでは
スタミナを消耗させます。また筋力がないとフォームに持続性が
なく不安定になり怪我にも繋がります。そこで今回はランニング
に必要な綺麗な筋肉のトレーニング方法をラヴィータ岡村卓哉氏
(ランニング学会認定指導員)にレクチャーいただきます。

- 受付 / 14:30
- 場所 / ラグゼーツ葉 2F
- 料金 / **4,500円** アルコール希望の方はプラス1,000円
- 内容 / ロッカー (シャワー) + 交流会 (ソフトドリンク飲み放題) + セミナー
- 定員 / 30名 ■対象 / 20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。

SCHEDULE

14:30	受付
15:00	ウォーミングアップ ランニングアドバイス
15:30	ランニング
16:30	クールダウン
17:00	シャワー・着替え
18:00	交流会&セミナー お楽しみ抽選会
20:00	終了

シェラトン・
グランデ・
オシャンリゾートの
宿泊券などが
当たるかも!