

朝活

ランニングスクール

参加者募集

正しいフォームを身につけて、美しく健康に走りませんか？

ランニングスクール

応募者多数の場合は抽選

定員30名 全10回
18歳以上
受講料(10回分)
税込22,500円
※保険料含む

開催日

2015 2015
1/10～3/28
毎週土曜日

(1/31・2/21は休講)

午前7時～午前8時30分

※講義時は午前8時～午前9時

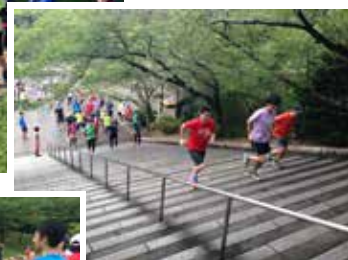
開講3年目を迎えた大人気のランニングスクール。
星が丘テラスをスタートし、緑豊かな東山公園・平和公園を走ります。
現役プロマラソンランナー原田拓がメインコーチを務め、ランニングを
理論的に学ぶ講義と、学んだことを実践で復習するトレーニングを交え、
皆さまの健康づくりや自己ベストの更新をサポートしてくれます。
走力に応じてグループ分けがされるので、初心者の方でも安心して
ご参加いただけます。

2015年は楽しい仲間と共にランニングを始めてみませんか？

開講スケジュール

1/10 (土) 8:00～9:00	…【講】ランニングストレッチと筋トレ
9:00～10:00	…新規参加者向け説明会
1/17 (土) 7:00～8:30	…【R】ストレッチ&ランニング
1/24 (土) 7:00～8:30	…【R】筋トレ&ランニング
2/ 7 (土) 7:00～8:30	…【R】5Kmタイムトライアル
2/14 (土) 8:00～9:00	…【講】5Kmタイムからの目標設定について
2/28 (土) 7:00～8:30	…【R】目標までのトレーニング方法
3/ 7 (土) 7:00～8:30	…【R】ランニングフォーム撮影
3/14 (土) 8:00～9:00	…【講】ランニングフォーム診断
3/21 (土) 7:00～8:30	…【R】ランニングフォーム改善トレーニング
3/28 (土) 7:00～8:30	…【R】仮装OK！ミニ駅伝

※内容は変更になる場合がございます。



メインコーチ

原田拓 (はらだたく)

国土館大学2年と4年の2回、箱根駅伝に出場。
ハーフマラソン公式タイムは6分53秒。
アメリカ・ボルダーボルダーでは日本代表として活躍。
2012年ホノルルマラソン日本人1位。
2016年リオ五輪を目指す、現役のプロマラソンランナー。

略歴

2002年 全国都道府県駅伝 神奈川県代表
2004年 箱根駅伝3区 2006年 4区にて2度出場
2008年 アメリカボルダー10k 日本代表
2009年 ニューイヤー駅伝 4区
2012年 ロンドン五輪男子マラソン日本代表 藤原新選手の
トレーニングパートナーを務める
2012年 第40回ホノルルマラソン日本人1位2時間25分23秒
2014年 軽井沢マラソンフェスティバル ハーフ&ハーフ優勝



募集概要

募集期間：2014年12月19日(金) 応募締切※当日必着

対象：18歳以上の男女 ※未成年の方は保護者の承諾が必要です。

応募方法：下記の＜必要事項＞をご記入いただき、
往復ハガキまたは、メールにてご応募ください。
応募多数の場合は抽選となります。当選者の発表は
ハガキまたはメールの返信をもってお知らせ致します。

＜往復ハガキでの応募＞
＜必要事項＞を記入した往復ハガキを
下記住所へ、ご郵送ください。

〒464-0802
名古屋市千種区星が丘元町16-50
星が丘テラス管理事務所
「朝活ランニングスクール」係

＜メールでの応募＞
件名「朝活ランニングスクール応募」と
入力の上、本文に＜必要事項＞を入力し、
下記アドレスへ、送信ください。

asa-s@hoshigaoka-terrace.com 宛

＜必要事項＞住所、氏名、年齢、ご連絡先