

瀬谷スポーツセンター開館30周年記念事業

アシックス・ランニングクリニック

講師 別府健至氏
元日本体育大学
駅伝部監督



日時

11月11日(土)

一部 9:00~11:30 中級者向け

二部 14:00~16:30 初級者向け

料金

500円(お支払は当日受付にて)

人数

各50名 (先着順)

場所

瀬谷スポーツセンター 第一体育室

申込方法

10/21(土)~11/9(木)
直接来館か電話にて

プログラム内容

【中級者向け】

すでにジョギングを行っている方、さらにレベルアップして大会出場を目指したい方、中高生・市民ランナーにおすすすめ!

怪我をしないような正しいフォームを身に付けます。スピードトレーニングも交え、部活や大会に活かす事を目標にします。

【初級者向け】

これから健康づくりを始めてみたい方、ウォーキング愛好家の方や、ジョギングを始めてみたい方へおすすすめ!

体操等を交えたりすることで、運動自体を少なくし、強度の強くないものを行います。

アシックスシューズの試し履きができる!!

ランニングクリニックに参加いただく際に、あなたの足にぴったりのランニングシューズを履いていただくことができます。ご希望の方は、申込時にサイズを明記してください。

※試し履きご希望の方は11/2(木)までにお申込ください。



【同時開催】足型計測会

【時間】9:00~13:00(ロビー)

予約なしでどなたでもご参加いただけます!

足の長さ、足の幅、足圧を測って自分に合ったシューズを見つけてみませんか?



横浜市瀬谷スポーツセンター

045(302)3301 横浜市瀬谷区南台2-4-65

http://www.yspc.or.jp/seya_sc_ysa/

休館日 第2月曜日(祝日の場合は翌日)及び年末年始

開館時間 9:00~21:00(毎週日曜日は7:30閉館)

指定管理者 公益財団法人 横浜市体育協会

交通案内

相鉄線「三ツ境駅」下車・相鉄バス3番乗り場「南瀬谷小学校」行にて「瀬谷スポーツセンター」下車徒歩1分

