

～ランニングクリニック中級～

時間		日程	集合場所	定員	費用
9:00 ～ 10:30	土曜日	4月27日	アーチェリー場	10名	2,000円

《対象》

高校生相当以上の方

《内容》

☆ステップアップランコース・・・スピードUP,タイムUPを目指し、
一人でできないインターバルトレーニング等行います。

《応募方法》

- ・ **4月6日(土)10時**より窓口またはお電話にて**先着順**(定員になり次第終了)(窓口優先)

《お支払い方法》

- ・ 4月20日(土)までに受付窓口にてお済ませください(以降のお申込みは当日支払い)

※お支払い後の返金はできませんので予めご了承ください。

《申し込み先》

江戸川区総合体育館 Tel03-3653-7441

《コーチ紹介》

天野 雄一 アマノ ユウイチ

《主な指導実績》

- ・ 専門学校陸上部コーチ兼メディカルトレーナー
- ・ 民間スポーツクラブトレーナー兼メディカルトレーナー

《主な資格》

- ・ 鍼灸師・一般財団法人アールビズ財団ランナーズマイスター



～ランニングクリニック初級～

時間		日程	集合場所	定員	費用
9:00 ～ 10:30	土曜日	4月27日	アーチェリー場	10名	2,000円

《対象》

高校生相当以上の方

《内容》

☆はじめランコース・・・腕振りやもも上げ、走りの基礎を行います。
☆走るために必要な補助運動

《応募方法》

- ・ **4月6日(土)10時**より窓口またはお電話にて**先着順**(定員になり次第終了)(窓口優先)

《お支払い方法》

- ・ 4月20日(土)までに受付窓口にてお済ませください(以降のお申込みは当日支払い)

※お支払い後の返金はできませんので予めご了承ください。

《申し込み先》

江戸川区総合体育館 Tel03-3653-7441

《コーチ紹介》

天野 円 アマノ マドカ

《主な競技実績》

2018 チャレンジ富士五湖ウルトラマラソン71kmの部 女子11位
2019 館山若湖マラソン フル年代別 3位

《主な資格》

- ・ 健康運動実践指導者・水泳教師

