

《基礎から応用まで学びたい方必見！》 初・中級者向けランニング教室



★江戸川マラソン大会★に向けての練習に
お困りの方、初挑戦の方におすすめ！



教室内容

場 所 江戸川区総合体育館 / アーチェリー場
日 時 9月17日(月・祝)
10:00~12:00
参加費 2000円
対 象 高校生以上
定 員 10名(先着順)
持ち物 動きやすい服装・飲み物・タオル

《教室内容》

- 走るために必要な動き作り
- 補助運動&質疑応答
- 100~400mインターバル
- 近隣周回コースの紹介

《申込方法》

- 総合体育館受付またはお電話での申し込み(定員になり次第終了)
- TEL: 03-3653-7441

《申込開始》

- 8月25日(土) 10:00~

コーチ紹介

天野 雄一
(アマノ ユウイチ)

所属 総合体育館 トレーニングルームスタッフ
水泳指導員

主な競技実績

1984~85 近代五種競技学生選手権大会 2位
1984~85 近代五種競技アジア東京国際大会 日本代表
1984 近代五種競技ジュニア世界選手権 日本代表
1995~03 アイアンマン 国内外出場
1998 全日本トライアスロンミドルタイプ 8位
2013~17 柴又100kmウルトラマラソン 18位
2017~18 富士五湖チャレンジウルトラマラソン100km 100位
2018 日光100kmウルトラマラソン 109位

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ス財団ランナーズマイスター
- 日本ダイエット協会ダイエットプロフェッショナルアドバイザー 他多数

