

期間限定 第6回 信愛ランニング教室

今年も、医療法人信愛整形外科医院併設の『メディカルフィットネス信愛』がランニング教室を開催します。教室では、ただ走るだけではなく、身体を機能的・効率的に使うためのトレーニングやコンディショニング法を取り入れ、**怪我をしない身体づくり**も行います！また、「フルマロン完走」に向けての練習法や当日の攻略法など様々なノウハウもお伝えします！
仲間とともに完走の感動を味わいましょう！！

“無料体験会”開催

- ・日時:10月5日(土)14時~17時
- ・場所:信愛整形外科1階運動療教室
- ・申込方法:電話にて申込(22-1007)
- ・申込期限:10月3日(木)18時迄
- ・内容:教室の詳しい内容や楽に走るためのワンポイントレッスンをを行います！

募集人数

20名

対象

フルマロン完走を目指す
18歳以上の健康な男女

※応募多数の場合は抽選とさせていただきます。

タイム目安:完走~4時間切り



2019桜マロンスタート前
「完走目指して頑張るぞ〜!」

教室期間

令和元年10月19日(土)~令和2年3月31日(火)

練習予定

練習会では、実技だけではなく、適宜講義も実施します。
詳細の内容については、初回練習時【10月19日(土)】に説明します。

- ・土曜練習会(14時~17時頃予定) 場所:信愛整形外科医院内および周辺
《R1:10/19,11/2・16,12/21, R2:1/18,2/1・15・29,3/14》 計9回
- ・木曜練習会(19時00分~20時30分頃予定) 場所:信愛整形外科医院内および周辺
《毎月第2週の木曜日※10月のみ第4週》 計6回 ※日程は変更することがあります。

参加費

18,500円(税込) ※教室途中での返金は致しかねますのでご了承ください。

- ・参加費には、練習会参加費(15回分)、各種検査料(体組成測定、体力測定、血管年齢測定等)、スポーツ安全保険料、事務手数料が含まれます。
- ・さが桜マロンの参加申込みは各自で行ってください(任意参加)。
※10月2日20時より募集開始(先着順) 詳しくは大会HPをご覧ください。

一般参加者特典 教室期間中は、練習会が無い日も「メディカルフィットネス信愛」を1回600円で利用できます。
※筋カトレニングマシンやランニングマシンが使用できます！！

申込方法

参加申込書兼問診票(2枚)に必要事項をご記入後、下記問合せ先まで郵送、FAXもしくはご持参ください。参加申込書は、当院ホームページよりダウンロードできます。
※既往症や持病をお持ちの場合は、教室への参加をお断りする場合がございますので、予めご了承ください。

申込締切

10月12日(土)18時迄

指導担当



その他、マロン完走経験のあるスタッフがサポートします。

問合せ先

医療法人 信愛整形外科医院2階
疾病予防運動施設「メディカルフィットネス信愛」
住所:佐賀市川原町4番8号
TEL:0952-22-1007 / FAX:0952-28-5526
ランニング教室担当 岡崎迄
HP: <http://www.shin-ai-seikei.jp>

岡崎 寛実 (走歴21年)
・筑波大学陸上競技部出身
・日本ランニングトレーナー協会マスタートレーナー
・健康運動指導士