

競技者だけでなく  
新しくランニングを  
始める方にも必見!

ケガをしないで  
楽に、速く走る

わたしって、どんな走り方を  
しているんだろう?

トライアスロンコーチから学ぶ

# RUNNING CLINIC

ランニングクリニック

4/29  
(月・祝)



走ることは、習わなくてもできるけれども  
習っていないからこそ、“正しい走り方”を知らない。  
故にケガも多くなるし、速く走ることもつながらない。  
これからジムで運動を始める方～競技者まで  
この機会に、自分の走り方を見直してみませんか?  
正しいフォームや走るコツを身に着け、より良い運動に!

## クリニックの内容



あなたのランニングフォームをチェック



故障の少ない、楽で速い走り方をレクチャー



お手持ちのスマホで、ラン動画を撮影して確認

## 古塩 コーチ

(主な経歴や実績)

- NASトライアスロンスクールコーチ
- アイアンマンハワイ7回出場
- JATIトレーニング指導者
- マラソンベストタイム 2時間45分



開催日 4/29 (月) 13:00 ~ 15:00

場所 NAS武蔵浦和店 スタジオ内

参加費 会員 4,000円

クラブ月会員 (他店舗含む) / トライアスロンスクール会員 / Lumina会員

一般 4,500円

法人都度 / ビジター利用 等上記会員に含まれないお客様

申込 4/21 (日)迄 (フロント or お電話にて受付)  
※当日精算可

キャンセル 前日まで全額返金

定員 15名 (最少催行人数 5名)

※最少催行人数に満たない場合は、4/22 (月) に、ご連絡いたします。

スポーツクラブNAS 武蔵浦和

TEL 048-710-6911

〒336-0021 さいたま市南区7-6-8 ライブタワー武蔵浦和3F