



快適

トライアスロンコーチ直伝

ランニング  
セミナー

日時

11.23[日] 13:00~15:00

会場

光が丘公園  
陸上競技場  
集合：トラック入り口前

※練習終了後、NAS光が丘のロッカー・シャワーのご利用が可能です。

初心者～競技者まで！ 屋外400mトラックで快適に走りましょう！



30～50mの短距離で、ドリル7種類を用いて効率の良い走り方を練習いたします。



50～100mの加速走で、上半身と下半身のバランスの良い走り方を確認いたします。



800m×1本、400m×1本、200m×1本  
3セット行い持久力を高めます



※練習内容は個人のレベルに合わせて行うため、無理なくご参加いただけます



担当 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
- JSPOトライアスロンコーチ1
- マラソンベストタイム 2時間45分

¥2,000

- NAS会員
- Lumina会員

¥3,000

- 法人都度
- ビジター(高校生以上)

※税込価格表示

定 員：15名（最少催行人数6名）

※中止の際は、当日10時までにご連絡をいたします。

キャンセル：前日まで全額返金 / 当日返金不可

フロントまたはお電話にて  
ご予約受付中！

TEL 03-3976-2811

〒179-0072 練馬区光が丘5-1-1 光が丘IMA イマミセ5F

スポーツクラブNAS 光が丘