

コーチ **古塩**

(主な経歴や実績)

- ・NASトライアスロンコーチ
- ・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

トライアスロンコーチ直伝!
快適な走り方を学ぶ!

RUNNING

屋外トラックでの練習会!

初心者～競技者まで

- ・30～50mランニングドリル7種
- ・50～80m加速走数本
- ・300m×5～10本インターバル走

2026. **2.22** SUN

13:00-15:00 ※雨天中止

参加費

会員：2,200円 会員外：3,300円 (税込み)

※会員 (クラブ会員/トライアスロンスクール会員/Lumina会員)

※お申込み・ご精算方法 ①フロント：1/30～2/20迄 ②予約サイトhacomono：2/9～2/20迄

会場

戸田市スポーツセンター 陸上競技場300mトラック

埼玉県戸田市新曽1268番地 【武蔵浦和駅 - (JR埼京線2駅) - 戸田駅から徒歩7分】

- ・無料駐輪場 / 無料駐車場 (105台) ※駐車場は混みますので、ご注意ください。
- ・ロッカーシャワー有 (有料：1回10円) ※自己負担となります。
- ・トラックは貸し切りではなく、一般利用者に混ざってのレッスンとなります。

定員

15名 (最少催行人数 5名)

※雨天や最少催行人数に満たない場合は、2/21 (土) にご連絡いたします。

※キャンセル：前日まで全額返金 / 当日返金不可

スポーツクラブNAS 武蔵浦和店

〒336-0021 さいたま市南区別所7-6-8 ライブタワー武蔵浦和3階 TEL 0120-73-6340

予約サイトは
こちらから

