

初心者～競技者まで！ ケガなく、楽に速く走るために。

## ランニングセミナー



日時

5.10 [日] 13:00~15:00

会場

井之頭公園西園  
陸上競技場

集合：陸上競技場管理事務所前

※練習終了後、16:00までNAS吉祥寺店のロッカー・シャワーのご利用が可能です。

menu 01 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。

menu 02 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。

menu 03 100m～400mのインターバル走で  
スピード持久力を高めます。

### 参加費

NAS会員 2,200円 (税込)  
 Lumina会員

法人都度 3,300円 (税込)  
 ビジター

定員 12名 (最少催行人数 5名)

申込 フロント又はお電話にてご予約ください。  
(レッスン開始前までにお支払いください)

キャンセル 前日まで全額返金 / 当日返金不可

持物 動きやすい服装 / ランニングシューズ  
お飲み物 / タオル

■ 雨天中止 (中止の際は、当日10時までにご連絡をいたします)



指導者 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

スポーツクラブNAS 吉祥寺

TEL 0422-48-2241

〒180-0003 東京都武蔵野市吉祥寺南町1-27-1