

週1回から始める運動習慣!

運動不足を解消し、走れる健康な体づくりを目指します

無料
体験会
開催!

健康ランニング教室

サクセスフル・エイジングアカデミー



2024年2月に健康ランニング教室を開催します。

日頃の運動不足を解消し、生涯に亘って健康な毎日を送るための体づくり、走れる体づくりを目指します。体力をつけたい方、走りを基本から学んでみたい方など運動初心者・ランニング初心者の方でも安心してご参加いただけます。まずは1ヶ月から始めてみませんか?ぜひ一度無料体験会に参加してみてください。

<2月1日 無料体験会詳細>

- 【日時】 2024年 2月1日(木)
13:15~14:45 受付 13:00~
※雨天時は屋内施設で開催します
- 【場所】 伊勢原総合運動公園内
神奈川県伊勢原市西富岡320番地
- 【金額】 無料
- 【対象】 成人男女
- 【定員】 20名
※定員となり次第、受付終了とさせていただきます

【講師】 高野 進、JRPO専任講師2名程度

【申込方法】

下記申込フォームよりお申し込みください

<https://pro.form-mailer.jp/fms/9f866d38132316>



【申込期間】

2024年1月10日(水)12:00 ~ 1月30日(火)

※1月30日(火)までに最終のご案内をいたします

<プログラム内容(例)>

- ・走るための体(土台)作り
ストレッチ、エクササイズ、コアトレーニング
- ・自分の体をコントロールする動き作り
動的ストレッチ、自重トレーニング
- ・走りの基本練習
ランニング、スプリントトレーニング
筋力トレーニング
- ・専門練習
個々に合わせたスキル練習 など

<教室概要>

サクセスフルエイジングアカデミーは通年での開講です。アカデミーの概要は以下の通りです。

- ・開催曜日:毎週木曜日(原則)
- ・開講時間:13時15分~14時45分
- ・開催場所:伊勢原市総合運動公園内・その他

【講師プロフィール】

高野 進

東海大学体育学部教授
東海大学陸上競技部 部長兼総監督
オリンピックファイナリスト('92バルセロナ)
400m前日本記録保持者 44秒78
NPO法人日本ランニング振興機構理事長
日本陸上競技連盟評議員

【問い合わせ先】

日本ランニング振興機構(JRPO)事務局

E-mail info@jrpo.or.jp

HP <https://jrpo.or.jp/>

TEL 080-8023-5400

