

4月より開講

成人向けランニングスマイル 企画第一弾！

★目指すはハーフマラソン(o^ー^o)ニコ
「ランニングはしたいけど一人ではちょっと...」
という方は是非ご参加下さい！
みんなで走ると本当に楽しいので^^ランニング
経験がない方もwelcomeです！

日程：12/12(土曜)

時間：10:00～12:00

開催場所：代々木公園

種目：ランニング

人数：1コマ 25名限定

対象：10代(高校生以上) 20代 30代 40代 50代 60代の
走るのが好きな方、是非ともお集まりください！

料金：¥1,500(税込み) イベント設定料金

キャンセル料：

8日前以内	7～4日以内	3日以内～当日
無料	50%	100%

★お申し込みはHP予約システムよりお申し込みください。

TEL 03-3785-8937 Email info@active-smil.net



★アジア選手権出場、全日本学生個人選手権3位の永野佑一先生をはじめ現役アスリートの武田先生達が、普段では気がつかないランニング中の姿勢や癖を一緒に走りながらチェックし助言させて頂きます。

また、今回は2016福岡国際マラソン出場予定・2016東京マラソン準エリート出場招待選手の中山幸治先生による腹横筋を使った呼吸法講座は必見です。

さらに、今専門のストレッチ&コンディショニングトレーナーが帯同し、皆様の身体のケアを万全にしながら効果的な体幹トレーニングも紹介致します。

生活習慣病やメタボリックシンドローム予防はもちろん、基礎代謝量向上・ダイエット・体幹の強化にランニングをお考えの方は是非ともご参加くださいませ。

