

# 《3月限定 イベント》

- 運動指導のスペシャリスト・パーソナルトレーナーが教える -  
マラソンの為の

# コンディショニング講座

「誰でも・手軽に・どこでもできる」  
マラソンに必要なトレーニング方法と  
カラダのメンテナンス方法が凝縮した贅沢な特別教室！！

## ★★募集要項★★

●開催日時	平成24年 3月25日(日) 10:30~12:00	<p>会員でなくても大丈夫！ お友達を お誘いください</p>
●会費	会員1,200円 一般 1,500円	
●対象	初めてランナー 中級ランナー	
●定員	15人 (最少人員 5名に満たない場合は中止となります)	
●持ち物	動きやすい服装・室内用シューズ・タオル・飲料	
●申込み	フロントにてお申し込み下さい。 申込み締切りは3月19日(月)とさせていただきます。 3月19日以降のキャンセルについては料金がかかりますのでご了承ください。	

### ◆講師紹介◆

FIELD ONE  
パーソナル・トレーナー

谷澤 勇希

NSCA-CPT  
JATI-ATI

### 当日の内容

- Running コアトレーニング
- Runningコンディショニング
  - ①W-up 動的ストレッチング
  - ②C-downr 静的ストレッチング
- Runningケア
  - ①アイシングの活用と手順
  - ②効果的なキネシオテーピングの活用法



WE BELIEVE IN THE POWER OF THE HUMAN BODY.  
The health and the happiness foundation.  
Your body is your life.  
Enjoy your life.



hawk one

新静岡スポーツクラブ ホークワン  
http://www.hawkone.jp/

静鉄グループ

詳しくは  
ホームページで!

新静岡スポーツクラブ 検索  
平日 9:00~22:00  
土 10:00~21:30  
日祝 10:00~18:00

静鉄「新静岡駅」  
から徒歩1分!

054-254-4091

静岡市葵区鷹匠1丁目11-11(静鉄電車 新静岡駅 北側すぐ)



敷地内に専用駐輪場、近隣に提携駐車場がございます。