

ランニング教室

NIPPON RUNNERS TOKYO

活動日

金曜夜18:45～20:00頃

練習拠点

神宮外苑・絵画館前広場

流れ

- 【1】体操 ストレッチ フォームを美しくするエクササイズ
- 【2】目的や走力に分かれてメイン練習
- 【3】整理体操 練習まとめ

ランステ、コインロッカー、銭湯、ご自宅からなど、
皆様ご自身で更衣・荷物保管など準備を済ませてお集まりいただいています。



毎回3名のランニングコーチがアドバイス。

◆野外走《東宮御所・赤坂方面・代々木公園方面など》

◆1Kインターバル ◆5Kタイムチェック ◆基本動作+ジョギング
など様々なバリエーションの練習に取り組みます。

1キロ 4分台、5分台、6分台、7分台、8分ペースまで幅広い走力の方が在籍しています。
初心者の方でも丁寧にアドバイスさせていただきます。体験ご参加随時受付中です。

【主催・お問合せ先】



NPOニッポンランナース

NIPPON
RUNNERS

文部科学省 生涯スポーツ優良団体

電話；080-5966-0711

メール；info@nipponrunners.or.jp

詳しい情報は「ニッポンランナース」で検索してください。

会費と予定表をご覧ください。

事務局；千葉県佐倉市栄町10-12-1F

