

大人のランニングスクール

健康のために何か始めたい 本格的にトレーニングをしたい

上州アスリートクラブでは、健康増進のためにウォーキングやジョギングをしている方、または始めたいと思っている方のサポートを行なっています。また、マラソン大会などで記録に挑戦しているランナーを対象とした「市民ランナークラス」も実施しております。



クラス	日時/場所	対象/練習内容	料金(税込)
ブランチランニング クラス	火・水・木 土・日曜日 10:30~12:00 (開催場所) 石原緑地芝生公園 (烏川河川敷) ※集合場所は「聖石橋 近くのあずまや(草 野球場横)」	【対象となる方】 健康増進にウォーキングやジョギングを取り入れたい方 一人でジョギングをしているけど、せっかくやるならみんなでも楽しくやりたい。しっかりとした(ケガをしない等)ランニングフォームを身に付けたいなど、日頃の健康増進に疑問がある方、先ずはお気軽にご相談ください。 【主な練習内容】 正しいシューズの履き方から、腕の振り方、ランニングフォームまで丁寧に指導します ランニングに必要な動作(準備体操含む)とストレッチを取り入れながらゆっくりとジョギングを行います。	受講料 3,300円/月 1ヶ月の料金です。開催日内に何度参加していただいても構いません。 + 年会費(中学生) 5,500円/年 事務手数料、スポーツ保険料、クラブTシャツ、スポーツ体力測定を含む ※大人は年会費無料です。 入会費(大人) 1,100円/入会時 事務手数料
市民ランナー クラス (中学生含む)	火・木曜日 19:00~20:30 (開催場所) 高崎健康福祉大学 (250mトラック有) ※集合場所は大学グラウンド(陸上競技場) 日曜日 8:00~10:00 (開催場所) 石原緑地芝生公園 (烏川河川敷) ※集合場所は「聖石橋 近くのあずまや(草 野球場横)」	【対象となる方】 記録や順位のアップを狙いたい中学生~大人の方 闇雲にトレーニングを行うのではなく、質の高いトレーニングを行いたい。我流のランニングフォームを適切なフォームに直したい。中長距離で記録アップを目指したい中学生(男女)など、日頃のトレーニングに疑問がある方、先ずはお気軽にご相談ください。 【主な練習内容】 実践的なスピードとスタミナ強化を目指します 火・木曜日…1周250mトラックを利用してインターバルやペースランニングを行います。 日曜日…1周1~3kmの周回コース(クロスカントリー風)を利用して長距離トレーニングを行います。	

「大人のランニングスクール」も無料体験を随時開催しております。左記連絡先よりお気軽にご連絡ください。

注意事項

※着替え・給水などは各自でご用意ください。

※貴重品などは各自で管理をお願いします。

※日程や場所の変更がある場合は前もって、HPやブログなどで広報いたします。