

# 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)  |
|---------------------------------|--|---|---|
| <b>ブランチランニング</b><br>クラス         | 火・水・木<br>土・日曜日<br><b>10:30~12:00</b><br><br>(開催場所)<br>石原緑地芝生公園<br>(烏川河川敷)<br><br>※集合場所は「聖石橋<br>近くのあずまや(草<br>野球場横)」   | <b>【対象となる方】</b> 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<br><br>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。<br><br><b>【主な練習内容】</b> 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<br><br>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。  | <b>受講料</b><br><b>3,150円/月</b><br><br>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。<br><br>+<br><br><b>年会費</b><br><b>無料</b><br><br>※中学生はスポーツ体力測定実施やスポーツ保険料がかかるため、別途年会費が必要です。<br><br><b>中学生 5,250円/年</b> |
| <b>市民ランナー</b><br>クラス<br>(中学生含む) | 火・木曜日<br><b>19:00~20:30</b><br><br>(開催場所)<br>高崎健康福祉大学<br>(250mトラック有)<br><br>※集合場所は大学グラウンド(陸上競技場)<br><br>日曜日<br><b>8:00~10:00</b><br><br>(開催場所)<br>石原緑地芝生公園<br>(烏川河川敷)<br><br>※集合場所は「聖石橋<br>近くのあずまや(草<br>野球場横)」 | <b>【対象となる方】</b> 記録や順位のアップを狙いたい中学生~大人の方<br><br>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。<br><br><b>【主な練習内容】</b> 実践的なスピードとスタミナ強化を目指します<br><br>火・木曜日…1周250mトラックを利用してインターバルやベースランニングを行います。<br>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。