

10/17

(水)

19:00~20:30

自分らしい働き方・生き方

働く女子 大学

「ツキイチLive」 Vol.10

URU+
うるおいプラス

TOMORUN(トモラン)講座♪

“走るから食べる?” “食べるために走る?” 食欲の秋「走る! って楽しい」



こんな方におススメします♪

- ◆ダイエットをしたい!
- ◆ランニングを始めたいけど、きっかけがない
- ◆初めてマラソン大会に出るけど不安
- ◆ランニングは経験あり、フォームを見て欲しい
- ◆練習はいつも“ぼっちラン”、仲間が欲しい
- ◆静岡市のランステを使ってみたい

【当日のプログラム】

座学：楽しんで走れるコツをレクチャー
ウォーミングアップ：走る前のストレッチ方法
ワークアウト：軽くランニング
クールダウン：走った後のストレッチ方法



日時 10/17(水) 19:00~20:30 (受付開始18:30)

受講料 1,000円(税込) ※当日お支払ください。
ロッカー&シャワーを使用される方は300円、ラン後のSo Juiceのスムージー(300~550円)もお楽しみいただけます(別途料金)

定員 女性限定 15名

会場 集合：駿府城ラン・アンド・リフレッシュステーション
※ランニングやウォーキングなどをする人のために、ロッカーやシャワールームを備えた静岡市の施設です。(静岡市中央体区館の隣)
<https://shizuoka-sports.or.jp/facility/runstation.html>

コーチ 鈴木よしひろ
TOMO RUN (トモラン)

【プロフィール】
総合スポーツ会社(株)TOMO RUN(本社浜松)所属ランニングスクールのプロコーチとして活躍中。
正しい走り方をマスターしたい、体力をつけたい、動ける体になりたい、汗をかきたいなど目的も様々な3才~82才までの老若男女に「走る楽しさ」を伝えている。何となく走っていた方、走り出したいけど、どうしたらいいの?という方にもわかりやすく豊富なトレーニングメニューで応えている。



お申込み
お問合せは
こちら!

ホームページから... <http://www.uruoipplus.jp>
お電話で... 054-252-8820 (平日10:00~18:00)

メールで... info@uruoipplus.jp

詳しくはWEBで...

主催：株式会社 **33** キャリア

〒420-0852 静岡市葵区紺屋町11-1 浮月ビル5階