

# 期間限定 第9回 信愛ランニング教室

4年ぶりの開催となる「さが桜マラソン」完走を目指したランニング教室を開催します！教室では、ただ走るだけではなく、身体を機能的・効率的に使うためのトレーニングやコンディショニング法を取り入れ、**怪我をしない身体づくり**も行います！また、「フルマラソン完走」に向けての練習法や当日の攻略法など様々なノウハウもお伝えします！**仲間とともに完走の感動を味わいましょう！！**さが桜マラソンに参加されない方の参加も可能です。

## “無料体験会”開催

- ・日時:10月22日(土)14時~17時
- ・場所:信愛整形外科1階運動療教室
- ・申込方法:電話にて申込(22-1007)
- ・申込期限:10月20日(木)18時迄
- ・内容:教室内容の詳細説明や楽しく走るためのワンポイントレッスンをを行います！

募集人数 20名

対象

フルマラソン完走を目指す  
18歳以上の健康な男女



※応募多数の場合は抽選とさせていただきます。

タイム目安:完走~3時間半切り

教室期間 令和4年10月30日(日)~令和5年3月31日(金)

2019桜マラソンスタート前  
「完走目指して頑張るぞ〜！」

練習予定 練習会では、実技だけではなく、適宜講義も実施します。  
詳細の内容については、初回練習時【10/30】に説明します。

10/30(日)のみ  
10時~12時予定

- ・土曜練習会(14時~17時頃予定) 場所:信愛整形外科医院内および周辺  
《R4:10/30,11/12・19,12/3・24, R5:1/14・21,2/4・18,3/4・11》 計11回
- ・木曜練習会(19時00分~20時30分頃予定) 場所:信愛整形外科医院内および周辺  
《毎月第3週の木曜日》 計5回 ※日程は変更することがあります。

参加費 19,000円(税込) ※教室途中での返金は致しかねますのでご了承ください。

- ・参加費には、練習会参加費(16回分)、参加賞、各種検査料(体組成測定、メディカルチェック等)、レクレーション保険料、事務手数料が含まれます。

### 参加者特典(教室期間中)

- ①パーソナルトレーニング&コンディショニング(約60分間)を1回2,500円(税込)で利用可能。  
集団指導では伝えきれない身体の使い方や怪我予防のためのコンディショニングなど目的に応じて指導します。アミノバリュー(ドリンク)のプレゼント付き！
- ②練習会が無い日も「メディカルフィットネス信愛」を1回600円で利用可能。  
※筋力トレーニングマシンやランニングマシンが使用できます！！
- ③イダ靴下商品を10%引きで購入可能！ランニング用の商品のみならず、様々な商品を販売されています。

申込締切 10月24日(月)18時迄



申込方法 こちらのQRコードからお申込みください。  
別方法がよい場合はお問合せください。



問合せ先

医療法人 信愛整形外科医院2階  
「メディカルフィットネス信愛」  
住所:佐賀市川原町4番8号 TEL:0952-22-1007  
ランニング教室担当 岡崎迄

指導担当



その他、マラソン  
完走経験のある  
スタッフがサポー  
トします。

岡崎 寛実 (走歴24年)  
・筑波大学陸上競技部出身  
・日本ランニングトレーナー協会マスタートレーナー  
・健康運動指導士