

期間限定 第10回 信愛ランニング教室

「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、**怪我をしにくい身体づくり**も行います！今回は**最新のAI技術を使って、姿勢やフォーム分析も行います！**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29日(日)9時半～12時半
- ・場所:信愛整形外科1階運動療法室
- ・申込方法:電話にて申込(22-1007)
- ・申込期限:10月26日(木)18時迄
- ・内容:教室内容の詳細説明や楽に走るためのワンポイントレッスンをを行います！最新AI技術を使っての姿勢分析も実施します

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

※先着での募集とします

タイム目安:完走～3時間半切り

教室期間 令和5年11月4日(土)～令和6年3月31日(日)

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【11/4】に説明します。



2023年桜マラソンスタート前
「完走目指して頑張るぞ～！」

- ・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
《R5:11/4・25,12/2・23, R6:1/27,2/10・24,3/9》 計8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(3月のみ第2週)》 計5回 ※日程は変更することがあります。

参加費 18,000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(13回分)、参加賞、各種検査料(体組成測定、AIを使った姿勢・フォーム分析等)、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、医療機関併設の会員制運動施設「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 11月1日(水)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25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