フォーム改善コース　月別テーマ　～1年を3クールに分けました～

4月		１０月	
股関節の柔軟性を 増やそう		体幹バランスを高め ランニングの質を上げよう	
5月		１１月	
上半身、腕振りを使い、 リズムよく走れるようにしよう		疲労回復のストレッチ・ セルフマッサージをしよう	
6月		１２月	
体幹バランスを高め ランニングの質を上げよう		股関節の柔軟性を 増やそう	
7月		1月	
疲労回復のストレッチ・ セルフマッサージをしよう		上半身、腕振りを使い、 リズムよく走れるようにしよう	
8月		2月	
股関節の柔軟性を 増やそう		体幹バランスを高め ランニングの質を上げよう	
9月		3月	
上半身、腕振りを使い、 リズムよく走れるようにしよう		疲労回復のストレッチ・ セルフマッサージをしよう	

ラントレコースでは毎回初心者～上級者レベルに合わせて練習会形式で
様々なラン（LSD、インターバル、ペース、レペティション、給水練習など）を行います
また、ランニング中にフォームアドバイスを個別に実施します

«教室講師»

山本 昌輝　　ﾐｽﾞﾉｽﾎﾟｰﾂｻｰﾋﾞｽ(株)

ﾌﾙﾏﾗｿﾝ　ｻﾌﾞ3.5ﾗﾝﾅｰ