

マイニチ

MAINICHI

“夜活”

ランニングスクール

さあ、はじめようランニング。水曜夜、お仕事終わりのレッスン。ランニングは正しいフォーム、距離、速さで行えば、体力作りや痩身効果は2倍。しかしその逆だと半減…どころか健康を害してしまう事になりかねません。同じ目的の仲間と一緒に、コーチのアドバイスとフォローを受けながら名駅界隈を走りましょう。4月～9月の月2回、10回講座です。

【2018年4月25日開講】

毎月第2・4水曜日 PM7:00～8:30

4月	5月	6月	7月	8月	9月
25日	9日 23日	13日 20日	11日 25日	8日 22日	12日

※初回(4/25)はオリエンテーション・メニュー・講師紹介・Q&A
※雨天時は、毎日文化センターで室内トレーニングや座学を予定。

受講料：10回 30,240円

※毎日文化センターの入会金(4,320円)は不要

スポーツ傷害保険つき ※定員15人



COACH コーチ

「ランニングスクール フロッグ」
インストラクター

走って人生をカエル！ランニングスクールフロッグ

<http://running.co.jp>

一般講座から個別専門レッスンまで、多くの指導実績を持つ名古屋のスクール。ランニングのメッカ、名城公園の新スポット「トナリノ」に拠点があり、ラン情報も豊富。名城ランのついでに立ち寄り、あなたのランニング・ライフがさらに広がります。

スクール監修・コーチ

原田 拓 (はらだ・たく) プロマラソンランナー

ランニングコーチ

「みわ」

上田
美和

「しおりん」

山田
しおり

水曜日の仕事帰り
名古屋駅前を皆さんと Running

手荷物はロッカーに預けて
毎日文化センターから出発！

※シャワーはありません

専門コーチが、レベルに合わせて
しっかりサポート、フォロー

走りのプロが教える
「怪我しにくい」
「効果が出る」ラン講座です



走行予定場所 名古屋駅前「ささしまライブ」



名古屋駅の南、新しく「グローバルゲート」がオープンしたエリアです。毎日文化センター(名鉄百貨店メンズ館)からは走って5分…ですが、人通りが多いので、ささしまライブまでは安全に移動します。
※ささしまライブのスタート地点に直接集合してもOK

講座のすすめ方

しっかりストレッチ。手の振り方、足の動かし方を確認して実走。原則、全員で走りますが、各々のレベル、ペースに合わせて複数グループに分かれる場合があります。1時間に4～8*を目安に走ります。

雨天の場合は

原則、講座を行います。毎日文化センターでストレッチやトレーニングの実技を行いますので、動きやすい服装をお持ち下さい。
台風や荒天、その他の理由により休講になる場合は、毎日文化センターの規約に準じます。

ありったけ
ココロみがき
カラダみがき

名駅に カルチャーの風

毎日文化センター

〒450-0002 名古屋市中村区名駅1-2-4 名鉄バスターミナルビル10階

毎日文化センター 700講座 検索

<http://maimode.co.jp>

052-581-1366

