

10月
新講座

始めようランニング！

名古屋シティマラソン2018 6か月チャレンジプログラム



- 講師 ランニングコーチ 山田しおり
監修 プロマラソンランナー 原田 拓
- 開講日 特定金曜 19:00～20:30
- 受講料 6か月(10回)分28,000円+税 ※ウェアのTシャツ代含む。
- 持ち物 運動できる服装、タオル、水、筆記用具

ランニング、マラソン初心者を対象とした講座です。6か月間の10回のレッスンをランニングトレーナーに習い、仲間と名古屋シティマラソン2018(10kmも可)の大舞台に挑戦します。名古屋シティマラソン参加権付き(参加費別途、本人のみ有効)。10月から始まる6か月講座です。

【平成28年10月～平成29年3月 カリキュラム】

- 10月27日 教室内で座学 オリエンテーション
- 11月 3日 走りを楽にするランニング筋トレ&RUN：白川公園
- 11月17日 白川公園1周RUN：白川公園
- 12月 1日 カッコよく効率的に走るコツ：白川公園
- 12月15日 リレーマラソンで楽しくトレーニング：白川公園
- 1月19日 60分間RUN：白川公園
- 2月 2日 レース体感！タイムトライアル：白川公園
- 2月16日 教室内で座学 マラソン大会の準備
- 3月 2日 80分間RUN：白川公園
- 3月 9日 栄の街を仮装RUN (70分間走)

■【コーチ】山田しおりprofile

2011年からトレーニングをスタート。ピラティスの指導者資格も取得するなど、身体の中と外、両方から健康的になることを心掛け、2016年からウォーキング・ランニングのコーチとして活動をスタートする。1対1の指導を得意とし、その小さな身体から発せられる明るい笑顔とアクティブさに、指導を仰ぐ人は絶えない。2017年ウィメンズマラソンでは3時間40分42秒。

■【監修】原田 拓profile

1984年生まれ、165cm、51kg ランニングスクール FROG代表 箱根駅伝・実業団と日本のトップで活躍し、ハーフマラソン公式タイム64分19秒の記録を持ちアメリカ・ボルダーでは日本代表2012ロンドン五輪マラソン代表 藤原新選手のトレーニングパートナーをつとめる。JALホノルルマラソン2012、2014日本人1位、2015年は大会公認トレーナー。誰でも分かりやすい『プロ流マラソントレーニング』に定評があり、スクール受講数は3500名を超える。「ケガが無くなった」「走って人生が変わった」と多くの市民ランナーから支持されている。公式WEBサイト：<http://taku-harada.com/>



詳細は右記フリーダイヤルまでお問い合わせください。

※内容・日程は変更になる場合がございますご了承ください。

※講座により募集締切日が異なりますので、お問い合わせください。

※お申し込みの人数によっては、開講中止となる場合もございます。予めご了承ください。

中日文化センターへ初めてご入会される方は、別途入会金(3,500円+税)が必要です。



名古屋・栄 中日文化センター

Culture & Communication 中日新聞

フリーダイヤル

0120-53-8164 10:00～19:00
日曜日は17:00まで

〒460-0008 名古屋市中区栄4-1-1 中日ビル4F