

東京エキマチ TOKYO EKIMACHI SPORTS スポーツ

ランニング

RUNNING CLINIQUE

クリニック

～足を使わず上半身で走る!?!～

in TOKYO STATION

ランニングといえば、「足」で走ると思われがちですが、実は、疲れずケガなく速く走るポイントは「上半身」にあります。普段運動しない方はもちろん、ランニング初心者から上級者まで役立つ、上半身を意識して気持ちよく走れるコツを学ぶ実践型プログラムです。

「足」に頼った走りを改善しよう！
疲れやすい…故障しやすい…

1.22 TUE 定員30名
20:00-21:00

会場 東京駅八重洲口グランルーフ2Fデッキ

着替え場所はございません。体が温まるまでは温かい服装でのご参加をお願いいたします。



【インストラクター】
山路 和紀 やまじ かずのり

箱根駅伝名門の順天堂大学を卒業後、「JR東日本ランニングチーム」のマネージャーとして活動。その後、コーチに就任し、3年間選手指導と選手スカウト業務を兼任。現在は、「JR東日本スポーツ」に所属。指導の経験を活かして、フィットネスクラブにおいて市民ランナーや子供のかけっこ教室などを開催し、指導にあたっている。
(主な資格) 日本体育協会陸上ジュニアコーチ免許
／中高保健体育教員免許／荒川塾 認定スプリント
コーチ認定

参加費 1,000円(税込)

※お申込み時にお支払いください。(お電話でお申込みの場合は前日までのお支払いとなります)

※お客様都合によるキャンセルの返金は致しかねます。

参加者全員にミネラルウォーターとウェットタオルをプレゼント!

服装・持ち物

運動が出来る服装、動きやすい服装(収縮性があり、速乾性があるものをおすすめです)。タオル。

申込方法

事前にTHE JEXER TOKYO Annex(鉄鋼ビルディング南館5F)へお電話又はご来店のうえお申込みください。開催前日まで受け付けておりますが、定員に達し次第受付を終了いたします。参加費お支払い後申込完了となります。

申込先

THE JEXER TOKYO Annex TEL:03-6206-3123

その他

雨天中止。中止の場合は、開催当日17時迄に東京駅Facebook(<https://www.facebook.com/TheTokyoStation>)でお知らせします。中止の場合の返金方法につきましては併せて掲載いたします。



鉄鋼ビルディング南館 5F
THE JEXER TOKYO Annex

予告

2019年2月5日[火] 受付開始

ZUMBA [ズンバ]

2.19 TUE 定員50名

20:00-21:00

東京ステーションシティ

検索

主催:東京ステーションシティ運営協議会
(運営:JR東日本スポーツ(株))
企画協力:(株)鉄道会館



Tokyo Station City

START with YOU

東京 TOKYO STATION CITY