

土佐礼子さん **と走ろう!**

レフコランニングイベント!



講師

土佐 礼子 さん

プロフィール

三井住友海上 女子陸上部 アドバイザー
2001年 エドモント世界陸上 2位
2004年 アテネオリンピック 5位入賞
2007年 大阪世界陸上 3位
2008年 北京オリンピック 出場

日時

2019年1月14日 (月・祝)

11:00~13:00(2時間)

場所

レフコ駐車場 ※雨天時はスタジオ

料金

レフコ会員様価格 1,200円(税別)

※会員外の方は 2,000円(税別)

※料金は保険料を含んでおります

定員

50名(申込先着順)

受付期間

12/10(月)~ ※会員外の方12/17(月)~

申込方法

フロントにてご入金と同時に申込

内容

土佐礼子さんを講師に迎え、栗田インストラクターとともにランニングイベントを行います。ケガをしにくい安全な走り方やコンディショニングをレクチャーしてもらいます。実際にランニングも行っていきますので初めての方でも楽しく取り組める内容です。会員様はもちろん、会員様以外の方でもご参加可能です。この機会にぜひ、みなさんでご参加してみましよう!

特に!

こんな方に
参加おすすめ!

- ランニングを始めたい方
- ランニングを始めて間もない方
- ランニングフォームが気になる方



サポート

栗田 インストラクター

プロフィール

ランニングインストラクター 1級

ピラティスからの体幹を意識しながら走ることで、より効率よく走ることを、そしてより目的にそったランニングプランを提供します。



キレイ、快適、楽しい。

フィットネスクラブ **レフコ**