

サブ3だって  
夢じゃない!

今年のランニングが楽しくなる

ランニングセミナー

フルマソン  
完走できる★

# 『走りのムダをなくそう』

「走りのムダ」がなくなると…

①楽になる ②速くなる ③ケガが減る

初心者も経験者も満足できる内容です!

## 9月13日(日)

時間 / 10:00~12:00

参加費 / 倶楽部会員 : ¥1,500  
非会員 : ¥2,000

定員 / 10~20名

会場 / 荒川河川敷

### 申込締切 8/16(日)

参加費を添えてフロントにてお申込下さい。  
8/17以降はキャンセル料が発生しますので予めご了承下さい。



講師 : 佐々木 誠 氏 (快体健歩療術院院長  
全国ランニングセンター認定指導員)

ランニング指導では個々の「姿勢改善」と「健康のための生涯ランニング」を念頭に、  
目標達成へのコーチング、ランニングを媒介とした人とのつながりをサポート。  
ここ数年は東京ランニングクラブ、全国ランニングセンター、ランニングの世界友の会  
などにおける活動がメイン。

ビビットの会員さん以外も参加OKです。  
みんなで参加して自己ベストを更新しましょう♪

担当 : 田中