



第47回タートルマラソン国際大会 紹介キャンペーン！

友達や家族でも

職場の仲間と

どの種目でも

男女問わず



in代々木

ランニング講習会

紹介した人も

1回無料招待！

紹介された人も

対象：6月15日(金)～7月31日(火)までの間にタートルマラソン大会をエントリーした方、またはその紹介者

対象講習会一覧(代々木) ※各回先着定員制

11/17
(土)

1/19
(土)

3/23
(土)

メインテーマ	『乳酸と持久運動』	『糖と脂肪の調整術』	『セルフボディケア』
内容 9:30 ～ 11:50	スポーツパフォーマンスを左右し、マラソンとは切っても切れない関係の乳酸。その代謝サイクルを理解することで練習・レースの考えが変わります。	年末年始の食べ過ぎをリセットし、冬の一番のレースで結果に繋げる減量方法を紹介。生活習慣病の改善をしたい方も必聴の講義です。	失速の原因が身体の「不調」にある人はそれに対処することが記録に直結します。腰・股関節・膝などランナーが抱えやすいトラブルを中心にメンテナンス術を学びます。
内容 13:00 ～ 14:30	『ランニング教室』 代々木公園や織田フィールドにてランニングフォームやトレーニングなど基礎を中心とした実技練習を行います。(参加は任意です) 【対象】:ランニング初心者からフルマラソン4時間レベルまで		
その他(公社)日本タートル協会会長の古藤高良による『脚にまつわる歴史や健康講話』も予定。空き時間で専門講師による健康相談もできます。個別の悩みや運動処方など気になる方はご相談下さい。			

※諸事情により内容が変更される場合もあります

👉 紹介限定用の申込はこちらから 👉
『e-moshicom - モシコム』

モシコムから「タートル」で検索か記載のURL、ORコードにて！
<http://moshicom.com/18293/>

