

ランニング・水泳・ジョグ開催のお知らせ

今年のグアム合宿はスイムだけでなく、ランニングも行います
 ランニングを始めたいけど何をしたらいいのかわからない、今よりもっと速くなりたい...etc
 走る鍼灸師、福田がそんなみなさんのお手伝いを致します！
 いつもと違う雰囲気・景色の中で楽しく走りませんか！

☆ 主なスケジュール

	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日(日)	17日(月)
AM	移動	SWIM JOG	SWIM JOG	SWIM JOG	SWIM JOG	SWIM JOG	SWIM
PM			RUN	RUN	RUN	SWIM	移動

施設周回コース(5km)や競技場(400mトラック)等を使用したトレーニングを予定しています。

JOG...周回コースを使った軽めの練習を行います。

RUN...周回コースや競技場を使用し、専門的な練習を行います。

※ 同じ練習メニューの中で、個々のレベルに応じたペース設定で行う予定です

※ ランニング練習はスイム練習と重ならないように行います

☆ 料金 1レッスン...5000円 ※ RUN枠の料金です、JOG枠は無料です

☆ ランニング指導スタッフ兼コンディショニングトレーナースタッフ

福田 孝之(やすらぎ鍼灸接骨院) 1979年、神奈川県生まれ。鍼灸・あん摩マッサージ指圧師。

やすらぎ鍼灸接骨院で働く傍ら、鍼灸学校付属の東洋医学臨床研究所の研修を経て現在に至る。治療院にはアスリートだけでなく一般の患者さんも多数来院されるが、特にマスターズスイマーに対しては各地の大会会場にも足を運び、コンディショニングを行っている。ランニング歴は、中学校から陸上競技を始め、大学1年(1999年)の時に初マラソンを走り2時間51分。その後、2005年に2時間28分と初めて2時間30分を切る。現在は自己記録の更新はもちろん、同時に市民ランナー向けのアドバイスを行っている。アドバイザーとしては湘南国際マラソンの事前試走会や東京マラソン公式ペースメーカー(市民ランナー向けの3時間)を行う等をしている。自己ベスト2:27:16(2011年)。別海町パイロットマラソン優勝(第29、第34回)。びわ湖毎日マラソン出場。

☆ その他 コンディショニング(マッサージ)はスイム練習・ランニング練習以外の時間に行います
 わからないことがありましたら下記までご連絡ください

お問い合わせ やすらぎ鍼灸接骨院(新吉田分院) 担当 福田 孝之

〒223-0058 神奈川県横浜市港北区新吉田東 5-21-5-102

TEL/FAX 045-540-3922 mail yasuragi@j-five.biz 携帯版はコチラからもご覧頂けます→

HP パソコン用 <http://www.yasuragi-j-five.biz/> 携帯用 <http://www.yasuragi-j-five.biz/>

