

初めてのチャレンジも、親子での挑戦也大歓迎!!

にしだ りゅうい

西田隆維さんと走る!!

『ランニング練習会』

日程: ①1月29日(日)

②2月4日(土)

③2月19日(日)

④3月3日(土)

クラス: ①A 一般 9:30~10:30(定員30名)

②B 小学生 11:00~12:00(定員20組)

※小学1年~3年生は、保護者と一緒に参加

※小学4年生以上は、一人で参加でも参加可能

参加費: 別紙参照

申込: 1月24日(火)10:00より受付開始



今までと走りがかわる! 走る楽しさを知ろう!!

西田 隆維 (にしだ りゅうい)

大学時代は4年連続で箱根駅伝に出場。4年時には9区で当時区間新を記録し、駒澤大学の初優勝に貢献。その後、エスビー食品、JALグランドサービスに所属。2009年別府大分毎日マラソンを最後に現役を引退し、舞台・ラジオなどで芸能活動を開始。

主な戦歴:

- ・エドモントン世界選手権 9位(日本代表)
- ・第50回別府大分毎日マラソン優勝
- ・第76回箱根駅伝 駒澤大学初優勝
9区 1時間09分00秒 区間賞(当時区間新)

自己ベスト:

- ・フルマラソン 2時間8分45秒

主な出演:

- ・「SASUKE2011」 TBS
- ・「オールスター感謝祭'11芸能人No.1決定戦SP」 TBS
- ・その他、数々の舞台・ラジオで活躍中

都筑区民ロードレースに参加しませんか

3月11日にセンター南駅近くの「葛が谷公園多目的広場」をスタート・ゴール地点とし、約2,000名の方が参加いたします。大人は5キロ、小学生は1.5キロの距離となり、特徴的なのは、小学1年生から3年生までのお子様とその保護者が参加できる「親子参加」があるところです。お子様の運動が習慣となるようお父様お母様と一緒に頑張ってみませんか。



『ランニング練習会』

1回目はパレット会員なら無料で参加可能!!

	パレット会員 (フィットネス・スクール)		パレット会員外	
1/29 (日)	無料		1,050円	
2/4 (土)	1回 1,575円	3回セット 3,150円	1回 2,100円	3回セット 4,200円
2/19 (日)				
3/3 (土)				

主な内容

- シューズの選び方、ランニングに適したひもの結び方
 - ランニングに適したウォーミングアップとは
 - 走る準備は何をすればいいのか
 - 走りの基本姿勢について
 - ペースをどう守って走ればいいのか
- などなど、走るうえでの疑問にお答えします！

練習場所

2階アリーナ、屋外でのランニングも予定しております