

体験会  
**9/16 (日)**  
**10/8 (月・祝)**  
 パライソ国分寺にて 10:30~  
 参加費 1,000円  
 定員がありますので、  
 早めのお電話を!

# ランニングスクール

**マラソンシーズン直前! まだ間に合うビギナーズRUN!!**

カウンセリングと  
 20分の体験マッサージ付き!

**思わず走りたくなる方法、おしえます!**

いよいよマラソンシーズン到来! ホノルルマラソンや東京マラソン、名古屋ウイメンズマラソンなど、市民ランナーが楽しく参加できる大会が目白押しです。エントリーはしたけれど完走できるか不安な方や、大会を1つの目標としてこれからランニングを始めたいという方には必見!! 「完走するために何をしたらいいの?」「フォーム作り? ペース走ってなに?」いまさら聞けない点や、ひとりではなかなか気づけないポイントを学び、楽しく、美しく走りませんか?

スクールはアットホームな雰囲気、大会後の慰労会や合宿での反省会も楽しみのひとつ! 仲間と一緒に走る楽しみを是非体験してください。

スクールの雰囲気、大会後の慰労会や合宿での反省会も楽しみのひとつ! 仲間と一緒に走る楽しみを是非体験してください。

日時: 毎週日曜 9:00~

期間: 10/21~12/23 (全10回)

料金: 22,000円

(入会者には体験会参加費キャッシュバック)

主催・運営: フットサルパライソ国分寺

**TYPE 1** 正しいフォームを  
 身体に覚えさせてよう!

ウォーキングで基本フォームを身につけ、ゆっくりランニング! 正しいフォームを身につけて、長く、ラクに走ろう。正しく上半身を使えば、引き締まった美脚も作れます。

**TYPE 2** マイペースでしっかりと  
 走行距離を延ばそう!

マイペースから徐々に目標のペースにチャレンジ! 心拍計測でオーバーペースを予測して走ったり、距離が長くなり崩れたフォームの修正方法等、さらに長く走る方法を教えます!

**TYPE 3** 3ヶ月から始められる  
 マラソン完走マニュアル

会員の中には、入会から半年も経たないうちにハーフ、フルマラソンを完走した方が数多くいます。大会までのコンディションを整える、完走マニュアルを提供します。

**TYPE 4** 目標の記録へ向けて  
 大会にチャレンジ!

目標タイムに向けて、多角的にトレーニングします。大会当日までの練習負荷調整や栄養摂取メソッド、メンタル維持法、セルフマッサージなど、やり残しがないよう追込みます。

体験者の声

**『小布施見にマラソン』で見事に完走!**



軽い気持ちで体験会に参加し、そのまま入会しましたが、初参加の立川ハーフマラソンで途中棄権してしまい、とても悔しい思いをしました。リベンジを誓い4ヵ月後の『小布施見にマラソン』にエントリー。最初は長時間走るのが苦しくて弱音を吐いていましたが、自分に合ったペースやフォームを指導していただき、仲間と楽しく走っているうちにいつの間にか長い距離を走り続ける事が出来るようになっていました。

レース当日は緊張と不安でいっぱいでしたが、仲間や周りの声援に支えられ無事完走。ゴール直後の達成感は忘れられません。ランニングを通じて体力だけでなく精神的な変化も感じます。苦手だったランニングが今では趣味の一つに加わりました。(30代/女性)

インストラクター紹介

プロのトレーナーでもある中根コーチを中心に、多方面で活躍するコーチが週替わりで多数参加!ひとりひとりに合った指導を行ないます。練習後のマッサージは疲労を取り除きトレーニング効果をUPさせてくれるので、是非体験してみてください。

**中根 光洋**コーチ

亜細亜大学陸上部出身。第79回箱根駅伝出場。第45回日本縦断駅伝長野県代表選手。元谷川真理ハイテックススポーツ整所属。市民ランナーとして年に数回大会参加しています!



プライベートレッスンも募集!

目標タイムに合わせたペースメーカー伴走、筋力補強トレ、怪我予防、疲労回復へのケアなど、充実のマンツーマン指導!

アフターマッサージサービス通常料金

20分	2,100円	▶ 初回料金 1,050円
40分	4,200円	▶ 初回料金 2,100円
60分	6,300円	▶ 初回料金 3,150円
80分	8,400円	▶ 初回料金 4,200円



**FUTSAL**  
 PARAIISO KOKUBUNJI

www.futsal-paraiso.jp

パライソ国分寺

〒185-0011 東京都国分寺市本多 2-13  
 TEL&FAX: 042-323-2122

お問い合わせ・お申込みは  
**042-323-2122**  
 【電話受付】 13:00 ~ 21:00

