

2016年 4月～6月 グンゼスポーツクラブ 関西ランニング部 練習会

- ◇ フルマラソンにチャレンジ、歩かず完走したい！記録を伸ばしたい！とにかく目一杯走りたい！ グンゼスポーツクラブは、そんなランナー皆さんをサポートする練習会を桜宮店(大阪市)メインに毎週開催しています。
- ◇ グンゼスポーツクラブ会員の方も一般(会員外)の方も事前申し込みなしでご参加できます。
- ◇ 練習内容は、季節や走力に応じた継続性のあるランニングプログラムに従って実施しています。時間やセット数は走力や目的に応じて個々で調整OKです。マイペースでジョギングする事も可能ですので安心してご参加ください。
- ◇ ビギナークラスも併設しています。フォーム・ペース・ストレッチ・筋トレなどランニングの基礎をコーチと一緒に学びながら走ってみましょう。

□実施場所:グンゼスポーツクラブ店舗のご案内

店舗	住所	電話番号	アクセス	練習コース
桜宮店	大阪市都島区中野町 5-13-4	06-6925-3440	JR桜ノ宮駅より徒歩 5 分 地下鉄都島駅より徒歩 6 分	大川遊歩道、大阪城公園、 淀川河川敷公園など
枚方店	大阪府枚方市岡東町 14-51	072-841-0506	京阪枚方市駅より徒歩 3 分	淀川河川敷
西明石店	兵庫県明石市西明石南町 3-4-52	078-929-5671	JR 西明石駅より徒歩 5 分	野々池貯水池
京都 烏丸六角店	京都市中京区六角通東洞院 西入堂之前町 254 WEST18ビル 9F	075-222-0002	地下鉄烏丸御池駅より徒歩 5 分 阪急烏丸駅より徒歩 6 分	鴨川河川敷

□参加方法:

- 事前申込みは必要ありません。練習会開始の30分～10分前までに来館しチェックインと更衣を済ませてください。更衣、荷物のロッカー保管、シャワー、お風呂の利用ができます。練習会前後の30分間は更衣時間としてロッカールームをご利用いただけます。
- **グンゼスポーツクラブ会員の方は、無料** ※入館時に会員証を提示ください。(店舗・会員種別に関係なく、すべてのランニングプログラムに無料でご参加いただけます。)
- グンゼスポーツクラブ法人会員の方は、法人チケットを提示の上、規定の施設利用料金をお支払いください。
- 一般の方は 1,000円(税込) ※初回の方は手続きの上登録カードを発行します。

□練習内容や開催予定の事前案内

- 当日の練習の詳細や設定タイムなどはホームページでご案内します。
 - 雨天の場合は中止です。「RUN♪RUN♪DIARY! 小林玲子」ブログで、練習会開始2時間30分前までにご案内します。
 - 日程や練習内容を変更する場合があります。ホームページの「イベント&プログラムカレンダー」で事前に確認ください。
- その他、本練習会以外のランニングイベントも随時ご案内しています。

お問合せ : グンゼスポーツ株式会社 兵庫県尼崎市塚口本町 4 丁目 8-1
ランニング担当 : 小林 玲子
TEL 06-6423-4721
メール: running-event@gunzesports.com
ブログ <http://www.gunzesports.com/blogs/>
ホームページ <http://www.gunzesports.com/run/calendar/>

各練習会の日程及び練習内容は裏面をご覧ください。

GUNZE
SPORTS

4-6月の練習目的：走力アップに必要な総合体力の強化、いろいろな練習法の理解

【土曜練習会】 各回、実施店舗と時間をご確認ください！

※ビギナークラスは30分早く店舗に戻ります

実施店舗	日程		実施時間	練習内容	
桜宮店	4月	2日	8:30~11:00	講義【マラソン練習法の基礎知識】 + お花見快調ジョグ	
桜宮店		9日	10:20~12:30	インターバル走 (3-2-1 km) × 1-2 セット+快調ジョグ	
枚方店		16日	10:00~12:30	インターバル走 2km ×3-4 セット	ビギナー：コーチと一緒にランニング基礎トレ&ジョギング
西明石店		16日	15:30~18:00	ロングビルドアップ走 100分	ビギナー：コーチと一緒にランニング基礎トレ&ジョギング
桜宮店		23日	8:30~11:00	ファルトレク走 90分	
桜宮店	5月	7日	10:20~12:30	インターバル走 (3-2-1 km) × 1-2 セット+快調ジョグ	
桜宮店		14日	8:30~11:15	ロングビルドアップ走 120分	
京都烏丸六角店		21日	10:30~13:00	レペーション 5km × 2本	ビギナー：コーチと一緒にランニング基礎トレ&ジョギング
枚方店		21日	15:30~18:00	ロングビルドアップ走 100分	ビギナー：コーチと一緒にランニング基礎トレ&ジョギング
桜宮店		28日	8:30~11:00	ファルトレク走 90分	
桜宮店	6月	4日	10:20~12:30	インターバル走 (3-2-1 km) × 1-2 セット+快調ジョグ	
桜宮店		11日	8:30~11:15	ロングビルドアップ走 120分	
京都烏丸六角店		18日	10:30~13:00	ロングビルドアップ走 100分	ビギナー：コーチと一緒にランニング基礎トレ&ジョギング
西明石店		18日	16:00~18:30	インターバル走 2km ×3-4 セット	ビギナー：コーチと一緒にランニング基礎トレ&ジョギング
桜宮店		25日	8:30~11:00	ファルトレク走 90分	

【火曜練習会】 実施時間 19:15 ~ 20:45

実施店舗	日程		練習内容
桜宮店	4月	5日	実技指導：ラップペースの取り方 + 夜桜お花見ジョグ
		12日	ランニングサーキット + ウインドスプリント
		19日	インターバル走 2km ×3-4 セット + 脚のバネを強化する「ロングスキップ」
		26日	ハイペース走 60分間
	5月	17日	4分30秒インターバル走 ×5-6 セット + 脚のバネを強化する「ロングスキップ」
		24日	ランニングサーキット + ウインドスプリント
	6月	7日	インターバル走 2km ×3-4 セット + 脚のバネを強化する「ロングスキップ」
		14日	ハイペース走 60分間
		21日	4分30秒インターバル走 ×5-6 セット + 脚のバネを強化する「ロングスキップ」
		28日	ランニングサーキット + ウインドスプリント

桜宮店開催 松井ランニングコーチ (ランニング学会認定指導員) による個別指導

☆フォームチェック

☆ワンポイント練習法指導

- ・ランニングマシン (室内) で走り、フォームをビデオ撮影します。
- ・超スローモーション画像で、フォームのクセや改善ポイントを説明します。
- ・走りのリズム、走動作のコツなど改善のための練習法を指導します。

■実施日時：火曜練習会開催日 21:15~22:15 (60分間)

■料金：6,480円(税込)

■申込：開催日の前日までに桜宮店フロントにてお申込ください