

週1回から始める運動習慣!

運動不足を解消し、走れる健康な体づくりを目指します

NSAA ウェルネス ランナーズクラス

体験参加
者募集中!



日頃の運動不足を解消し、生涯に亘って健康な毎を送るための体づくり、走れる体づくりを目指します。運動初心者・ランニング初心者の方を対象としたクラスです。運動を始めるきっかけがない方、一人では続かない方、是非一度体験してみてください。

<体験について>

日にち:9月6日、13日

曜日:水曜日

時間:10時30分~12時

参加費:無料

体験の詳細、お申込みは
以下QRコードからお願いします

体験会申込は
こちら → → →



<ウェルネスランナーズクラス概要>

【開講曜日】 原則 毎週水曜日(月4回開講)

※水曜日に開講できない場合は、他曜日に振替いたします

【開講時間】 10時30分から12時

【場所】 日産スタジアム・フィールド小机他

【入会金】 3,000円

【月会費】 5,000円(月4回開講)

【対象】 成人男女

【定員】 30名

【その他】

- ・年度当初にスポーツ安全保険料をご負担いただきます(年齢により金額が異なります)
- ・休会の場合は1,300円(月額)をお支払いいただきます
- ・お支払いは定期課金クレジットカード決済です

ウェルネスランナーズクラス
詳細はこちら → → →



<プログラム内容(例)>

- ・自分の体をコントロールする動き作り
動的ストレッチ、自重トレーニング
- ・走りの基本練習
ランニング、スプリントトレーニング
筋力トレーニング
- ・専門練習
個々に合わせたスキル練習 など
※その日の体調に合わせて内容を
調整していただくことが可能です

【問い合わせ先】

日産スタジアムアスレックスアカデミー事務局



【NSAA代表】

高野 進

東海大学体育学部教授
東海大学陸上競技部 部長兼総監督
オリンピックファイナリスト('92バルセロナ)
400m前日本記録保持者 44秒78
NPO法人日本ランニング振興機構理事長
日本陸上競技連盟評議員

E-mail nsaa@jrpo.or.jp