

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

体験会
参加者
募集!



2022年4月、NSAA(日産スタジアム・アスレティクスアカデミー)ウェルネスランナーズクラスを開講します。日頃の運動不足を解消し、生涯に亘って健康な毎日を送るための体づくり、走れる体づくりを目指します。体力をつけたい方、走りを基本から学んでみたい方など運動初心者・ランニング初心者の方でも安心してご参加いただけるクラスです。開講前に体験会を開催いたします。

<体験会詳細>

【日時】 2022年 3月15日(火)
13:00~14:30 受付 12:45~
※雨天時も雨天走路、室内走路で行います

【場所】 日産スタジアム
神奈川県横浜市港北区小机町3300

【金額】 1,000円

【対象】 成人男女

【定員】 40名
※定員となり次第、受付終了とさせていただきます

【講師】 高野 進、NSAA講師

【申込方法】
下記申込フォームよりお申し込みください

<https://pro.form-mailer.jp/fms/9f866d38132316>



【申込期間】
2022年2月17日(木)12:00 ~ 3月13日(日)
※3月14日(月)までに最終のご案内をいたします



【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

【問い合わせ先】

日産スタジアムアスレティクスアカデミー事務局

<ウェルネスランナーズクラス概要>

※2022年4月からの開講です

【開講曜日】 原則 毎週水曜日(月4回開講)

※水曜日に4回開講できない場合は、
火曜日または木曜日に振替いたします

【場所】 日産スタジアム・新横浜公園内施設

【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

<プログラム内容(例)>

- ・走るための体(土台)作り
ストレッチ、エクササイズ、コアトレーニング
- ・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
筋カトレーニング
- ・専門練習
個々に合わせたスキル練習 など

E-mail nsaa@jrpo.or.jp