

# 走る基本を学ぶ それが伸び代。



# RUN

## 効率的に走力UP!

正しい身体の動き方を習得することで、走るパフォーマンスを効率的に向上させる室内練習会です。天候や気温に影響されることなく、年間を通じて安定したトレーニングを子ども用と大人用に分けてご提供いたします。

### 受講料(税込)

#### 大人チケット

9回チケット 20,700円(1回2,300円)

6回チケット 15,000円(1回2,500円)

3回チケット 8,100円(1回2,700円)

#### 子どもチケット

9回チケット 16,200円(1回1,800円)

6回チケット 12,000円(1回2,000円)

3回チケット 6,600円(1回2,200円)

### お申し込みはこちらから



大人の部



子どもの部



### ランニングスキル担当 黒木 峻平 (くろぎりょうへい)

一般社団法人 MIRAIE 代表  
子供から大人まで幅広い世代のスプリンターのコーチを務めている。全日本IC/日本選手権リレー出場経験あり。  
生涯ベスト 100M 10.70 200M 21.93



### ボディメイク担当 森長 孝太 (もりなが こうた)

もりなが鍼灸整骨院RUNTREE 代表  
TOPGEAR広島RC 代表  
箱根駅伝出場校である駿河台大学駅伝部外部トレーナーを務めており、学生から市民ランナーまで幅広い世代をサポートしている。

### 場所

上野学園ホール 3階リハーサル室

### 日程

日程はinstagramでご確認ください

instagramは  
こちら↓

上野学園ホール  
(広島県立文化芸術ホール)

TEL : 082-223-6367

メール : rccbc.ueno@gmail.com

住所 : 広島市中区白島北町19-1

