

# ウォーキングから学ぶ効率的なランニング教室

## WALK to RUN Seminar

美しく効率の良いランニングフォームはウォーキングから。元世界陸上日本代表選手が、歩きからつながるランニングを提案します。自分にあったランニングフォームを身につけ、心地よく軽やかに走りましょう!

### 毎週 **水** 曜教室開催 9:40~11:40

■集合・受付/9:30 東京体育館 陸上競技場

■使用コース/東京体育館陸上競技場(200mトラック)、神宮外苑周回コースなど

JR 総武線「千駄ヶ谷」、都営大江戸線「国立競技場」下車徒歩3分

※東京体育館・陸上競技場利用チケット(200円/2時間)をサブアリーナロビーの券売機で購入して入場してください。  
このチケットでロッカー、シャワーが利用できます。



### 毎月 **土** 曜教室開催 14:00~16:00

※日には1ヶ月前にお知らせします

■集合・受付/13:50 光が丘公園 400mトラック

■使用コース/400mトラック、公園内散策路など

(都合により東京体育館陸上競技場にて実施する場合があります)

都営大江戸線「光が丘」下車徒歩8分、東武東上線「成増」下車徒歩15分、東京メトロ「地下鉄成増」下車徒歩15分

※光が丘公園体育館に付設するロッカー(無料)、温水シャワー(3分/100円)の使用可。



#### ヘッドコーチ / 吉澤永一

EIICHI YOSHIZAWA

明治大学体育会競走部コーチ

パリ世界陸上 20 km競歩日本代表

アジア選手権 20 km競歩金メダル

W杯競歩 20 km競歩日本代表

関東インカレ 10000m 競歩 3連覇

日本インカレ 10000m 競歩 2連覇など



#### 特別コーチ / 大平美樹

MIKI OHIRA

元三井住友海上陸上競技部

世界ハーフマラソン日本代表

全日本実業団対抗駅伝5区 区間2位

マラソン自己ベスト 2時間26分09秒



■問合せ先 吉澤永一 E-mail: info@arland.jp (メールにてお願いします)