

# タートルランニング教室

～ 市民ランナーに必要な知識と実践を学ぶ～

in 北千住

12/14  
(木)

1/18  
(木)

2/15  
(木)

3/15  
(木)

時間 19:00～20:30

参加費 500円 (保険、テキスト代)

帝京科学大学生は参加無料

対象 ランニング初心者～  
フルマラソン4時間台程度

定員 各回 20名まで

講師 大石 哲也

(公社)日本タートル協会ランニングコーチ  
パーソナルトレーナー

会場 足立区千住緑町3-30-1帝京科学  
大学千住キャンパス4号館前  
(更衣室・荷物保管あり)

室内講義とトラック練習による

「理解と実践」の教室！

※個別の悩みにもお答えします。

## 予定内容

- ◆効率的なランニングフォームを身につける
- ◆効果的な練習方法を知る
- ◆ランナーに必要な筋力トレーニング
- ◆ケガ予防に心がけたいストレッチ
- ◆レース前にやっておきたい練習

## —お申込み・問合せ—

お申込み・詳細情報は下記まで、お電話・FAXメールにて受付します。

お申込には ①氏名 ②住所 ③連絡先 ④年齢 をお教え下さい。

TEL : 03-3363-5331 FAX : 03-3366-0863

E-Mail : info@turtle.or.jp

## FAX送信フォーム

希望日 (マルつける)	12/14 ・ 1/18 ・ 2/15 ・ 3/15		
氏名(カナ)	( )		
住所	〒		
年齢	電話番号	-	-

北千住西口から北千住駅入口信号直進、墨堤通りの千住龍田町信号を左に曲がって右手に小学校を過ぎ千住緑町三丁目信号の先、右手グラウンドが会場です。

