

初めての

ランニングセミナー

ランニングフォーム指導から練習の組み立て方を学ぶセミナーです。コーディネーショントレーニング、SAQトレーニングを軸に身体のコントロール能力をアップすることにより速く走る能力の向上をサポートします！



開催日 10月8日(日)

時間 9:30~10:30

場所 神戸市立磯上体育館
多目的室

対象 16歳以上

料金 500円

持ち物 室内シューズ、動きやすい服装
飲み物

定員 20名(先着順)

申込 9月8日(金)~

直接来館または 078-251-6622 まで

講師紹介

野口 研治

(T&F net KOBE 代表)

- ・ 流通科学大学陸上競技部コーチ
- ・ 大阪国際大学人間科学部スポーツ行動学科非常勤講師
- ・ 日本陸連公認ジュニアコーチ
- ・ ドイツ ライプチヒ大学公認コーディネーショントレーナー
- ・ 日本 SAQ 協会公認 SAQ レベル1トレーナー



神戸市中央区八幡通り 2-1-38

JR 三ノ宮駅から徒歩 10分

isogami
gymnasium

神戸市立
磯上体育館