



# ボンス・ランニング練習会のご案内

八千代ボンススポーツクラブでは4月より新たにランニング練習会を開催します。

ランニング愛好家の皆様お気軽にご参加下さい。仲間と一緒に楽しみながらトレーニングしてタイム向上を目指しましょう！

■ 開催日 毎月2回開催

4月13日(土) 午後2時30分～4時30分/120分

27日(土) 午後2時30分～4時30分/120分

※5月以降のスケジュールは後日公表致します。

■ 練習会場 4月13日(土) 八千代総合運動公園内コース

27日(土) 佐倉市営岩名陸上競技場並びに周辺公園

■ 特徴 毎回練習テーマを設定し、専任コーチが指導します。一人では出来ないトレーニングを仲間と一緒に頑張れる練習会です！ マラソン大会参加に合わせた練習テーマを実施します。

専任コーチ：岡田一彦（ランニング学会認定指導員）

■ 練習メニュー 第1回/4月13日(土)

①体幹エクササイズ

②無理のないショートインターバル（スピード強化練習）

400m×10（3分毎）又は、300m×10（3分毎） ※同時スタート同時終了

③気持ちよい30分完走

第2回/4月27日(土)

①体幹エクササイズ

②クロスカントリー走（1周1.6km）約60分

起伏でマラソンに必要な脚筋力づくり

③トラックで1km走1本

起伏の後、平坦コースで走ると、びっくりする良い走りを実感できます。

※練習会では毎回テーマを決めて練習します。

■ 集合場所 第1回/4月13日(土) 八千代総合運動公園内新川大橋高架下

第2回/4月27日(土) 佐倉市営岩名陸上競技場入り口前広場

■ 参加料 1回1,000円（消費税込）※各回支払です。

■ 年会費 2,400円～200円（入会月により変わります）

■ 入会金 3,000円（特典：ボンスTシャツ）

※ボンスの他の教室を受講の方は年会費・入会金は不要です。

※ランニングセミナー受講者の方は入会金不要です。

■ 体験料 1,000円（消費税込）※随時体験出来ます。（2回まで）

■ 申込み 下記事項をメールまたは電話でご連絡下さい。

①氏名②性別③生年月日④年齢⑤住所⑥携帯番号

メール yachiyobondssportsclub@yahoo.co.jp

電話 080-3348-7244 または 080-9459-5591