

大人気企画

アクリー十豊橋で

月2回、日曜日に実施

ASランニング

【開催日程】

2月 2日(日)・16日(日)
3月 16日(日)・23日(日)

※4月以降の日程は、
2月16日(日)に公開予定!

13:00~14:30(90分間レッスン)

3月~4月:基礎体力づくり
5月~6月:筋持久力強化
7月~8月:乳酸トレーニング
9月~10月:実践練習

11月~2月:マラソンシーズン(実践)

「ASランニング」とは、

11月~2月のマラソンシーズンに向けて、
ランニングの基礎から実践練習まで行うレッスンです!

トレーニングルーム内スタジオを使用して、
身体の軸やランニングフォームの確認、
ランニングに必要な下半身トレーニングを実施!

トレーニングルーム内の
有酸素マシンや筋トレマシンも使用しますよ!
少数精鋭でお客様さまに寄り添ったレッスンを行います!

ランニング初心者の方でも大丈夫!
少しずつレベルアップを目指しましょう!

料金:¥1,000(税込)/回

※別途施設利用料(トレーニングルーム¥500)必要
※お申込み後のお客様都合による返金は致しかねます。

定員:12名(事前申込制)

対象:中学生以上

【持ち物】室内シューズ、外履きシューズ、ドリンク

動きやすい服装

※レッスン参加中にインスタグラム、ブログ、広報誌用の写真を撮影させていただきます。予めご了承ください。

お申込み
受付中!!

年間を通して上記スケジュールに合わせてレッスンを行います!