

小学生から大人まで！カラダのプロが教える

ランニングフォーム教室



Speed Up

より速く！



Run Safe

より安全に！



Better Form

より正しく！

教室内容 ※完全予約制

税込み価格

初回 (90分)

11,000 円

- ・ 問診・柔軟性測定・筋力・姿勢評価
- ・ フォーム評価
- ・ ストレッチ／トレーニング指導
- ・ 光電管によるタイム測定 (10M)

※正確なタイム測定が可能

2回目以降 (60分)

7,700 円

- ・ 再評価・フィードバック
- ・ トレーニング指導
- ・ フォームチェック

こんな方にオススメ！

- ✔ 運動会や部活で速く走りたい！
- ✔ ケガを予防しながら無理なく長く走り続けたい
- ✔ 正しいフォームで走りのパフォーマンスを高めたい

持ち物

運動靴・タオル・飲み物・動きやすい服装

※更衣室着替え可能

トレーナー紹介

ほりうち ゆうた
堀内 裕大



資格

日本スポーツ協会 公認陸上競技コーチ

コメント

子どもから大人まで、その人の走り方に合わせた指導をさせていただきます。

お申込みはこちら ▶ ヴィゴラス受付 / ☎ 072-953-1007

運動器ケア しまだ病院エントランス棟2階

Eudynamics
ヴィゴラス