

テニスに活かせるランニングイベント

# 日本ランニング協会認定の 筒井健裕による ランニング講座

## 筒井健裕トレーナーのプロフィール

元陸上競技短距離選手（自己ベスト 100m 10秒58）

2010年4月にパーソナルジム「SPRINT」を開業。

日本体育大学 陸上競技短距離の専属コーチや  
全日本スキー連盟「スノーボードチーム」の  
フィジカルコーチなどの経験。

子供のかけっこ指導やマラソン競技のトレーナーなど  
様々は活動しながらスポーツを通じた  
「健康な街づくり」を目指して活動中。

## 当日のスケジュール

- 13:45 アルドールテニスステージ市原校 集合
- 14:00 筒井健裕トレーナーによる挨拶
- 14:10 テニスに活かせるランニング指導
  - ①正しいランニングフォームのチェック
  - ②自宅で簡単にできる体幹トレーニング紹介
  - ③フットワーク強化トレーニング
- 15:50 集合写真
- 16:00 解散

◆日時 2月29日(土) 14:00~16:00

◆対象 アルドールテニスステージ5校の  
会員様、ご家族、お知り合いで中学生以上の方

◆定員 先着 16名

◆参加費 1,430円(税込) ※市原校フロントにてお支払い下さい

◆担当 筒井健裕トレーナー

サポートスタッフ 宮崎(市原校コーチ) / 井上(YONEXスタッフ)

◆受付 2月2日(日) 9:00から 【受付締切 2月24日(月・祝)まで】  
アルドールテニスステージ市原校 フロントにて開始

キャンセル：前日は参加費の半額、当日は全額頂戴致します。

注意事項：イベントの様態を撮影し、当社の広告、宣伝活動に使用することがありますのでご了承ください。

