



レッスン後は天然温泉で疲れた身体をリフレッシュ♨

初心者の方も歓迎！ 元プロランナーが最短で走れるフォームを直伝！

基礎から学べるランニングレッスン

元プロランナーの健康美トレーナーによる、ランニングレッスンを開催。これからランニングを始めたい！と思っている初心者の方や、足が速くなりたいお子様、既にランニング経験者の方でしっかり基礎を学んで目標とする大会で結果を出したい方など、楽しみながら効率の良いランニング方法を身につけていただけます。グループレッスンなので、ご家族やご友人と一緒にご参加いただけます♪

日程

2020年11月21日(土)9:00~12:00(受付 8:30~)

料金

お一人様 <小学生から大人の方までご参加いただけます>

3,500円(税込) ☆天然温泉付き大浴場が無料でご入浴いただけます

スケジュール

- 8:30 エミオンタワー1階ロビーにて受付後、専用会場にて着換え。
※動ける服装・走りやすいシューズ・飲み物・タオルは各自持参ください。
- 9:00 レッスンスタート！約3.2Kmのランニングコース。
ヤシの木が揺れるリゾート地のようなシンボルロードを走り青く輝く海が一望できます。
- 11:00 レッスン終了。
ホテル エミオン 東京ベイの天然温泉で疲れた身体をリフレッシュ♪
※ご希望の方には天然温泉付き大浴場が無料でご入浴いただけます。
- 12:00 解散。お疲れ様でした！

▶申し込みはホテルからのお知らせをご確認ください

<申し込み期限>

2020年11月20日(金)20時まで

<お問合せ先>

yuri.tokushige@gmail.com(トレーナー直通)

元プロランナー

健康美トレーナーがサポートいたします！



徳重 佑梨

スタート陸上競技部出身。引退後は会社員を経験し、「無理や我慢をせず、心とカラダの健康美を手に入れる。楽しく・美しく健康的なランニングレッスン」を発信するため独立。現在はランニングレッスンや講演、ランニングチームのトレーナーに就任するなど幅広く活動している。