

3月11日(木)



# NSAAランニングクラス体験会 参加者募集！！

～NSAAでは2010年4月より長距離系クラスを新設いたします～

短距離のスペシャリスト**高野進**と長距離のスペシャリスト**千葉真子**  
初のコラボレーション！！

正しい走り方で、  
楽に走りましょう。



ランニングで心も身体  
も元気になろう！

～NSAAランニングクラスとは？～

NSAAとは、一人でも多くの市民の皆様は体を動かすことの素晴らしさを体験してもらうための陸上クラブです。トップアスリートを育て上げた高野進の走理論に基づいた、正しく早く走るための方法を学びます。ただ走るだけではなく、脳を鍛える為のスポーツ講座、栄養士・トレーナーのサポートもあり、走りの総合サポートをしております。

NSAAでは2010年4月から、長距離・マラソンのスペシャリストである千葉真子さんとの連携のもと、これまでにない長距離系の新たなプログラムを提供するランニングクラスを新設いたします。

開講に先駆け、体験会を実施することになりました。見学も可能ですので、お気軽にお越し下さい。ランニング・走りの基礎から行いますので、初心者の方・これから始める方も大歓迎です。

- ◎主催 (財)横浜市体育協会(日産スタジアム・アスレティクスアカデミー)
- ◎開催日時 2010年3月11日(木) 18:30～20:30
- ◎会場 日産スタジアム (受付:日産スタジアム内 NSAA受付)
- ◎参加料 1,000円(参加費)
- ◎持ち物 トレーニングウェア・ランニングシューズ・タオル・お飲み物・筆記用具  
※トラック上では水以外の飲食は出来ません。
- ◎定員・対象 100名(抽選) 中学生以上
- ◎内容 【ウォーミングアップ】  
【基本動作練習】高野進のコンセプトによる四肢連動走法の習得が目標  
【メイン練習】千葉真子さんの監修による、ペース走などのトレーニング重視ランニング  
コミュニケーションランニング・新横浜公園内コースを用いたランニング  
【ご案内】4月より新設されるランニングクラスのご案内  
**※今回のランニングクラス体験会に千葉真子さんは参加しません。**
- ◎申込期限 2月28日(日)必着
- ◎申込方法 裏面の申込書にご記入の上、下記宛先にFAXでお送り下さい。  
FAXをお持ちでない方は、往復はがきに裏面の申込書の記載事項①～⑦を記入の上、お送り下さい。  
抽選結果については、後日NSAA事務局から返信させていただきます。
- ◎申込・問い合わせ先 NSAA事務局 / 〒222-0036  
横浜市港北区小机町3300 日産スタジアム・アスレティクスアカデミー事務局  
電話:045-471-8460 FAX:045-471-8461 メールアドレス:nsaa@nissan-stadium.jp  
※受付時間:NSAA開講日(原則火・水・木曜日)13:00～19:00

【裏面 申込用紙あり】