

イベント報告

平成 27 年 3 月 12 日（日）

「アシックスランニング実践講座」

毎回、好評の佐藤光子先生「アシックスランニング実践講座」を行いました。
今年の 11 月 8 日に開催される「第 1 回おかやまマラソン」へ出場したい！
フルマラソンを完走したい！もっと楽しく上達したい！参加者が集まりました。
参加者：18 名

なんと！！この日は NHK 岡山放送の取材も(´ー`)ノ



運動前、運動後には必ずストレッチ体操を行いましょう！！



身体をほぐしたら軽くジョグ！！



そして、今回のメインイベント！！

動作解析！！

PADを利用して撮影！！





撮影後、会議室内にて佐藤先生による分析！！



客観的に見ることで、普段の癖などがわかり改善点を浮き彫りに…

最後に！毎度お馴染みの記念撮影！！

すごく！！わかりにくいですが…

「おかやまマラソン」開催！地元・岡山にちなんでピーチサイン！！笑



今回も楽しく、そしてためになる講座となりました。

おかやまマラソンや他のマラソン大会へ出場を決意された方！これからランニングの習慣を身に付けたい方！などなど

これからもランプロは、そんな皆さまが“楽しく上達できる”ようサポートしていきます！！

みんなで「第1回 おかやまマラソン」へエントリーしましょう～♪

エントリー開始は4月22日からです！！！！

ランニング専門店 ランプロ
船越 優治