

スポーツの秋！！ 姿勢を整え、 効率良く動ける身体を手に入れよう！ (ランニング編)

苦手を克服して
充実した生活を手に入れませんか？
低酸素ルームで正しいフォームを学び、
実際に駒沢公園を走ります！
楽しいランニング生活をスタートしましょう！！



境野 光昭 パーソナルトレーナー
■資格・経歴
・NESTA-PFT
・日本ランニング協会
ランニングアドバイザー
・ダイエット&ビューティースペシャリスト
・日本コンディショニング協会JCT
・スパルタンレースオフィシャルコーチ

ダイエットには有酸素運動が効果的！
カロリーを多く消費できる有酸素運動は
ランニングです！
走るのが苦手、走るとすぐ疲れてしまう、
どこかに痛みが出てやめてしまう、、
そんなお悩みをお持ちの方！
正しい走りのフォームを覚え、引き締まった
理想の身体を手に入れましょう！

日時：10/9(月・祝)10:00～11:30 担当：境野 光昭

ティップネス駒沢大学1階 PEAKFIT、駒沢公園

定員：12名

料金：ティップネス会員様 3,300円(税込)

ビジターのお客様 4,400円(税込)

※イベント前30分、イベント後1時間は温浴施設もご利用可能です。
※お支払いは、当日ご来館時にフロントにて承ります。

ご予約は、

9/25(月)9:30より店頭・お電話にて承ります。

ご不明点は店舗までお気軽にお問合せください



フィットネスクラブ・ティップネス
駒沢大学 24hours

〒154-0011
東京都世田谷区上馬 3-15-16
TEL： [03-5433-3251](tel:03-5433-3251)