

かうだ
身体のセルフケアに興味のある方歓迎！

ランニングのための コンディショニング講座

10.24 **土**

SUBARU 総合スポーツセンター
軽体操室（1F）

14時00分～15時15分

- 【対 象】三鷹市内在住、在勤、在学で中学生以上の方
【定 員】25名 ※定員を超えた場合は、抽選となります。
【参加費】500円



講師紹介



山路 陽子（やまじ ようこ）
「スポーツインストラクター」

▶健康運動実践指導者。PFAピラティスアドバンスインストラクター。フィットネスウォーキングインストラクター。健康意識の向上に向けてまずは歩くことから、そして怪我をしないランニングの普及に力を入れている。平成30年度以降「ランニングのためのコンディショニング講座」にて講師を務める。



申し込みは
こちらから

ランニングのためのコンディショニング講座

スポーツの秋到来。ランニングにはベストシーズンです。怪我や不調を気にせずに、安心して楽しくランニングを続けるために役立つ「^{カラダ}身体^{カラダ}のケア」について学びませんか。ストレッチや体幹トレーニングなど、ご自宅で行う内容も含まれています。ランニングに限らず、^{カラダ}身体^{カラダ}のセルフケアやコンディショニングに興味があれば、どなたでも参加可能なプログラムとなっています。平成30（2018）年より開催している、大人気講座です。奮ってご参加ください。

【講座の内容】

- ①コンディショニングとは何か
- ②走る前のコンディショニングについて
- ③走った後のタオルを使用したセルフケアについて

タオルを使用したセルフケアの様子



【参加にあたっての注意事項】

1. 受付開始時刻について
13時45分より軽体操室内にて受付をします。
2. 参加費について
当日、SUBARU総合スポーツセンターの券売機で500円分のチケットを購入し、受付までお持ちください。
3. 持ち物について
動きやすい服装、ふた付の容器に入った飲み物、汗ふき用タオル、タオル（長さ85cm×幅35cm程度のもの。講座内で使用します。）をお持ちください。

【申込方法】

講座申込システムにてお申し込みください。
(<https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp>)



申し込みは
こちらから

＊講座申込システムには、QRコードからもアクセス可能です。



【申込期間】

2026年9月17日（木）から10月4日（日）まで

【主催】



公益財団法人 三鷹市スポーツと文化財団
Mitaka City Sports and Culture Foundation

三鷹市民駅伝大会
参加の方にも
オススメです！

【お問合せ】

SUBARU総合スポーツセンター 地下1階 運動施設事務室
電話：0422-45-1113