

走るなら！『走る体』をつくろう！

ランナー必須のトレーニング“ラントレ”

【フォーム改善・ケガ予防・弱点強化】

走る以外のトレーニングが不足したまま、ランニングに挑み、故障ばかりしてませんか？
走る練習が大事なのは当たり前ですが、故障しない体を作って行うことがRUNを末永く楽しめる前提。

「自分の弱点を克服し、故障の少ない身体になりたい！」

「秋冬の大会目標も決まって、去年よりしっかり身体作りをして臨みたい！」

「必要なのはわかっているけどやり方がわからない、何をしたらいいかわからない。。。」

『ラントレ』で、ぜひ補強のトレーニングやケアなどセルフコンディショニングを身に付けて、
ランニングをライフスタイルを充実させてください！

《11月のレッスンスケジュール》

13日（木）	姿勢改善編	19:30～20:45
14日（金）	膝痛予防編	19:30～20:45
17日（月）	体幹強化編	19:30～20:45
19日（水）	膝痛予防編	19:30～20:45
20日（木）	体幹強化編	19:30～20:45
28日（金）	姿勢改善編	19:30～20:45

◆開催場所：JMC コンディショニング lab

◆参加費；3,240円（JMC会員様2,160円）



お問い合わせはTELまたはメールから→ info@jmcrun.com

JapanマラソンクラブのHP <http://jmcrun.com>