SA Fun Run Club

～スポーツドアあずま ファン ラン クラブ～

～レベルアップコース～

令和7年4月20日(日)

※雨天中止です（1時間前までにご連絡いたします）

10:00～11:20　ランニング（5km前後）

11:30～12:00　お茶タイム（任意参加）

☆コーチ紹介　鈴木優子

4人の子どもたちの母としての経験から、子どもから大人まで楽しく長く運動を続けられるイベントや、また運動と栄養・休養のバランスを大事にしたレッスンを精力的に開催中。

鈴木優子コーチから一言

「もっとカッコよく走りたい！」「効率よく楽に走れるようになりたい！」というランナーにおススメのレッスンです。このレッスンで、正しい姿勢や身体の動かし方・美しく効率の良いランニングフォームを身につけ、今よりもレベルアップしたランナーを目指しましょう!!ランニング後には、コーチへの質問や参加者同士の情報交換の場として、お茶タイムもご用意しております♪※お茶タイムは任意参加です。

タイムスケジュール

9:45 受付開始
10:00 挨拶/説明/準備体操
10:15 レッスン（美しく効率の良いフォームのためのドリルなど）
10:40 実践ランニング
11:20 整理体操
11:30 お茶タイム
12:00 終了/解散

■参加対象■

墨田区内在住・在勤の成人

・ランニングを続けているけど、怪我をしやすい方
・今よりもランニングのレベル（フォームや走力など）を上げたい方
・楽しく仲間つくりをしたい方

■開催場所■

墨田区平井橋艇庫
（墨田区立花3-29-10）

■参加費■

1,000円

■定員■

先着15名

■申込方法■

4/1(火)9:00～
4/18(金)17:00
電話もしくは下記QRコードからお申込みください。

特定非営利活動法人スポーツドアあずま
事務局　TEL：3617-9002　FAX：6657-0491
（〒131-0041 墨田区八広4-35-17 八広地域プラザ内）
共催：墨田区スポーツ振興課

Sports Door Azuma

スポーツドアあずま

はじめてのヨガ

4月-6月教室 受講者募集

①やさしいヨガコース

9:30～10:40

②代謝向上ヨガコース

11:00～12:10

各コース 全6回

ヨガの呼吸法にチャレンジ!!

初心者の方でもチャレンジしやすいハタヨガを中心に、ヨガのポーズと呼吸法を学びます。胸を開き、深い呼吸法を習得することによって、自然とオープンな気持ちになり、心や身体の回復する力を高めます。
自分の体の変化を感じて、心も身体もリフレッシュしませんか？
3ヵ月全6回コースです。是非ご参加ください!!

日時	令和7年4月9日(水)～隔週 4/9・23、5/7・21、6/4・18 ①9:30～10:40 ②11:00～12:10
場所	八広地域プラザ「吾嬬の里」 2階　大会議室
対象	区内在住・在勤 成人女性
定員	①先着12名 ②先着12名
参加費	4,800円（ヨガマット貸出込み）
持ち物	飲み物、タオル 動きやすい服装でお越しください。
申込方法	3/11(火) 9:00～ 4/2(水)17:00まで 左記QRコード、もしくは下記電話番号から お申込みください。受講の有無のお知らせを メールで返信いたします。返信が届かない際は ご連絡ください。

～先生紹介～　中島文子先生

本業はライフスタイルメディアで執筆活動を行うライター。
ヨガの魅力にはまり、フランスでシヴァナンダヨガのインストラクターの資格を取得。ヨガのプライベートレッスンなど指導を行う。

特定非営利活動法人スポーツドアあずま
事務局　TEL：3617-9002　FAX：6657-0491
（〒131-0041 墨田区八広4-35-17 八広地域プラザ内）
共催：墨田区スポーツ振興課