～ピラティスで正しい身体の使い方を学ぼう！～

金沢マラソン2019
KANAZAWA marathon

開催 100日前イベント

金沢マラソンのための

ピラティス＆ランニングセミナー

ピラティスとは

リハビリとして考案されたエクササイズが、ダンサーやアスリートなどのトレーニングに発展していったもので、呼吸や姿勢、正しい身体の使い方にフォーカスしながら行うエクササイズです。体幹の強化、柔軟性の向上、疲労回復、ダイエットなどに効果があります。

ピラティスをランニングに取り入れるねらい

ピラティスは、ランナーに多い悩み「後半、腰が落ちる」「怪我が多い」「身体が硬い」「フォームを直したい」などを解決するための、有益なエクササイズです。老若男女、体力レベルに関係なく取り組めます。

講師紹介

市河　麻由美
（いちかわ　まゆみ）
ランニングアドバイザー

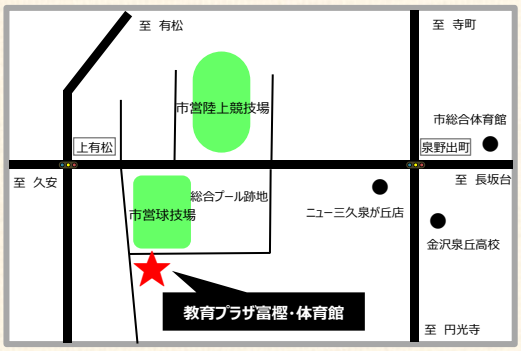
・1999年 世界陸上セビリア大会団体優勝、2000年 北海道マラソン優勝
・金沢マラソンゲストペースランナー（2017大会、2018大会）
・日本陸連公認コーチ
・NSCAパーソナルトレーナー、JAPICAピラティスコーチ

開催日時　**7月21日（日）**　9時00分～10時30分

会　場　金沢市教育プラザ富樫・体育館（金沢市富樫3-10-1）

対象・定員　18歳以上の方・男性40名　女性40名　計80名(先着順)

受講料　1,000円（傷害保険料、飲料 込）　※当日受付時にお支払いください。



持ち物　ヨガマット又は大判のバスタオル、タオル(手ぬぐいサイズ・長方形)、内履き、外履き(ランニングシューズ)

内　容
① ピラティスの講座及び実践
② ランニングフォームを中心とした実践セミナー　※ ②は屋外に移動して実施します。(晴天時)

お申込みについて

申込方法　**専用申込フォームからお申し込みください。**
・ホームページ　かなざわスポーツねっと　を検索。専用申込フォームよりお申し込みください。
・下記QRコードを読み取ってのお申し込みも可能です。

募集期間　**6月14日（金）～ 6月28日（金）**　※定員に達し次第、受付を終了します。

お問い合わせ先
公益財団法人　金沢市スポーツ事業団　教室担当
〒921-8116　金沢市泉野出町3-8-1
☎ **076-247-9019**　（平日/9:00～17:30）

主催 ／ 金沢マラソン組織委員会
共催 ／ 公益財団法人 金沢市スポーツ事業団