



# ルートヴィガーと走る！

MINATO シティハーフマラソン 2019 出場を目指す

## ルートヴィガー独自のランニングプログラム

MINATO シティハーフマラソン 2019 出場を目指す方へ向けて開発したプログラムです。元実業団競技選手と日本体育協会公認アスレティックトレーナーによるランニング指導、動作解析、コアエクササイズなど、プロによる充実したサポートでしっかりとした基礎を確実に身に付けていきます。 ※当企画は港区マラソン実行委員会が主催しているものではありません ※MINATO シティハーフマラソンのエントリーはご自身でお願いします 詳細は >> <https://minato-half.jp/entry/>

### ウォーミングアップコース

全3回 / 18,000円 (税込) 初心者向けコース  
ランナー・アスレティックトレーナーによる  
カウンセリング、動作解析 (1回) ※店内指導  
ランナーによるランニング指導 (2回) ※下記  
よりコース選択

### アドバンスコース

全7回 / 34,000円 (税込)  
アスレティックトレーナーによるパーソナル  
トレーニング (2回) ※店内指導  
ランナーによるランニング指導 (5回) ※下記  
よりコース選択

ランニング指導は下記よりコースをお選びください (要予約)

広尾コース：毎週火曜日 19:00～  駒沢公園コース：毎週土曜日 08:00～

私たちがしっかりサポートします♪

#### Profile 藤本 知佐

アコム陸上部 / 第一生命陸上部 / 大塚製薬陸上部 / 引退後ランニング教室やイベントでフォーム指導を中心に活動



#### Profile 秋元 あやか

アコム陸上部 / ルートインホテルズ女子陸上部 / 引退後ランニングアドバイザーとして活動



- 【注意事項】 ※広尾コースは当日のレッスン内容により織田フィールド、代々木公園、皇居などを利用します。  
 ※ランニング指導は各コースとも前日までにご予約をお願いします。  
 ※カウンセリング、パーソナルトレーニングは店舗にご予約の上、ご利用ください。  
 ※ウォーミングアップコースにはスポーツ保険が含まれます。  
 ※別途スポーツ保険加入料 (別途 2,000円) が必要となります。スポーツ保険は1年間有効です。  
 ※大会エントリー費・交通費は含まれておりません。  
 ※プログラム詳細は予告無しに変更になる場合があります。

< ご予約 / お問い合わせ >

(株) ルートヴィガー

〒106-0047 東京都港区南麻布 5-1-36 広尾新陽ビル

TEL:03-5789-2066

LINE でのお問い合わせはこちら >>

