

# ランナーのケガ 予防&改善教室

ランナーに多いケガ予防や改善に役立つ  
トレーニング・ストレッチをご紹介します。

ケガの予防以外にも  
パフォーマンスアップにつながる  
トレーニングをご紹介します！！

是非ご参加下さい。

日程： 4月18日（土）

時間： 16：00～17:00

場所： 武蔵浦和メディカルセンター2階 リハビリテーションルーム

料金： 1,500円（税別）

内容： 走る動作に関わるストレッチ・トレーニング

定員： 6名

持ち物： 動きやすい服装 お飲み物

対象： ランニングをしている方

受付方法： クリニック受付にてお申込みください。

お申し込み時に参加費のご入金をお願い致します。

キャンセルによるご返金は前日までとさせていただきます。

それ以降のキャンセルによるご返金は致しかねますので予めご了承ください。

開始5分前を目安にお越しください。リハビリ室内の更衣室をご利用いただけます。

締め切り： 4月13日（月）

担当： 加賀美 将太

資格： ・柔道整復師

・日本スポーツ協会公認 アスレティックトレーナー

経歴： ・高校時代陸上部所属 得意種目:3000m・タイム8'58

