

市民ランナー向け講座

# 肺活とストレッチ

**日本初！**

ウェルアートでしか  
受講できない秘密の  
トレーニング講座



**講師は  
オリンピック代表  
現役陸上選手！**

川端 魁人選手  
2020東京オリンピック  
陸上4×400mリレー代表

肺活トレーニングは、呼吸筋の柔軟性を高めて、  
胸郭がスムーズに拡張できるようにし、酸素をしっかり  
取り入れることができるエクササイズです。  
オリンピック選手が競技力アップに実感できた  
肺活トレーニングです。  
一流の講師からトレーニングを学びましょう！



**期待できる効果**

**絶対にタイムが良くなります！  
脚が軽くなります！  
ケガ予防になります！**



参加者全員の  
タイムを縮める  
自信があります！

**12/10  
Sun.**

【時間】10:30～11:30

【場所】ウェルアート メディケアスポーツジム

【定員】15名

【参加費】11,000円(税込)

専用申込フォームまたはお電話にてお申込みください。  
参加費は当日フロントにてお支払いください。  
クレジットカード・各種QRコード決済対応しております。

専用申込  
フォーム

