

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、酸素をしっかりと
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！



【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

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。



12/10
Sun.

wellart

ウェルアート メディケアスポーツジム

Medicare Sports Gym

愛知郡東郷町春木白土1-22 玉越東郷店2階

〈TEL〉0561-78-3044 第1・3日曜定休

