



# adidas GYM & RUN

## 走らなくても、走れる脚へ

adidasGYM&RUNは、

シンプルなスポーツであるランニングをより快適に、  
より健康的にする方法を伝えるトレーニングメソッドです。  
走るためのシューズ選びから、ウォームアップ、体幹トレーニングなどの  
走るための基礎となる力を学ぶことができます。

走ることがとにかく大好きです！  
ウルトラマラソン100km完走経験あります！

阪本 裕子インストラクター

介護予防運動指導員

ADIDAS GYM & RUN トレーナー

3/17(金) 13:15-13:45

2スタジオ

定員 20名



2/23(木)から予約サイトより受付開始