

足を痛めないため、
記録を伸ばすため、
走る前にやるべきこと、
知っていますか？

同日開催!! オープンキャンパス 10:00~12:30

ランナーのための 走らないトレーニング

走るだけがトレーニングじゃない!

無料公開講座

5/27 定員30名(先着順)
13:30~15:30

講師 仲川 浩史

- 鍼灸あんまマッサージ指圧師
- JINS MEME RUN公式トレーナー
- 日本健康予防医学会Level2
Realineインストラクター
- JEXER認定パーソナルトレーナー

本校トータルケア鍼灸学科の専任教員。
鍼灸師としてランナーやトライアスリートの
治療を多く経験。本人もウルトラマラソン
(100km)を完走するランナー!!

内容

ランナーのための体幹トレーニング!

本校のトータルケア鍼灸学科教員で自身もマラソンをこよなく愛する講師の仲川が、
体幹トレーニングと円皮鍼(置き鍼)を使った筋肉痛のケアをわかりやすく教えます。

参加申し込み方法

受講ご希望の方は、氏名・電話番号を、
本校事務局へメールか電話でお知らせください。

TEL 054-202-8700

(電話受付は平日9:00~18:00)

Mail cmhc@suzuki.ac.jp



JR東静岡駅より徒歩5分

JR東静岡駅

グランシップ

本校 洋服の
青山

鈴木学園 専門学校 中央医療健康大学校

○理学療法学科 ○トータルケア鍼灸学科 ○スポーツ柔整学科 午前部 午後部 ○歯科衛生学科

〒422-8006 静岡県駿河区曲金6丁目7-15

HP <http://www.suzuki.ac.jp>

鈴木学園

後援