

秋のフルマラソン完走、自己記録更新を目指そう！

期間
限定

神戸マラソン 完走クラス開催

対象 神戸マラソンや大阪、福知山など **今秋の**
フルマラソン完走や自己記録の更新を目指したい方

期間：8/18～11/18の3ヶ月

価格：3ヶ月で3万円



～期間中に受けられるサービス～

- 月1回マンツーマンでのマッサージ、ストレッチなどの施術【要予約】※1
- ランナーピラティス参加【期間中何回でも可】※2
- LINEでの練習メニュー、食事、給水などの相談 ※3
- 月1回練習会【ストレッチ、体幹トレーニング後に距離走、スピード練習など】※4

施術 + ピラティスクラス + 練習会 + LINEでの無料相談で月1万円！

通常ランナーコンディショニングとピラティス4回参加で19,000円 → 9000円もお得!!

お申込み・お問い合わせは **メディカルスタジオごきげん PT まで！**
☎ 080-4769-5599 メール gokigen.pt@gmail.com



【メディカルスタジオごきげんPTの施術とは？】

国家資格を持った“姿勢と動きのスペシャリスト”理学療法士があなたのフォーム、バランスを評価したうえでオーダーメイドで行います。ほぐすべきところはしっかりほぐし、鍛えるべき部分はしっかりと動かしていきます。今回は月1回の施術がついたプランです。不安のある部位を早めにケアし、治療しながら練習を進めていくことができます。

※1 完全予約制です。予約が埋まってしまうと施術が受けられない可能性があるため早めにご予約ください。

【ランナーピラティスとは？】

ピラティスインストラクターの資格を有した理学療法士が少人数で指導します。肩甲骨、股関節の柔軟性を高め、体幹を安定させることで、故障しにくい、効率の良い走りを身につけるのに有効です。

※2 金曜日の19時より実施。3名までの少人数制。予約が埋まってしまうとレッスンに参加いただけません。毎週開催ではございませんのでご了承ください。

【練習メニュー、食事、給水などについてLINEで相談できる！】

「どんな練習をすればよいかわからない」「レース前の食事の注意点は？」「給水はどんなタイミングで、どんなものを摂取すればよい？」などのお悩みに応えます。

※3 スタジオの2～3営業日以内に返答いたします。内容によっては返答にお時間がかかる場合もございますのでご了承ください。

【合同練習会を月1回実施】

「スピードを高める練習をしたい」「いつもより長い距離を走りたい」気持ちはあってもなかなか一人では実行できないもの。理学療法士がメニューをたてて、みんなで練習に取り組んで、いつもよりも質の高い練習をしよう！走る前には走りを高めるためのストレッチや体幹トレーニングを実施します。

※4 ・8/24(土)18時～ ・9/16(土)・10/21(土)17時～ 住吉川にて実施予定。悪天候の場合は「御影ごきげんクリニック」にて体幹トレーニングやサーキットトレーニングを実施します。

必ず完走できる、タイムがあがるなどの効果を保証するものではありません。
その可能性を高めるために様々な面からランナーをサポートするためのプランです。