

宇都宮村上塾はトライアスロン競技でオリンピック金メダリストを育てる活動を、宇都宮で展開しているチームです。

TRIATHLON  
TEAM  
UTSUNOMIYA  
MURAKAMI



# ランニングスクール

2015年4月開校 M S S / 宇都宮村上塾

無料体験  
随時募集  
ご入会は翌日から  
OKです

「あなたのランニングライフを  
プロが全力サポートします！」

個人の目的に合うトレーニングプログラムだから  
ランニング未経験者の挑戦から  
健康増進のために走りたい方  
競技思考で自己ベストを目指す方まで…

日本人に合うランニング走法を研究し実践した  
指導陣が、あなたを応援します！

こんな方に…

- 本気で長距離走の記録を伸ばしたい！
- 将来箱根駅伝を走りたい中高校生！
- フルマラソンを完走したい！
- 楽しくランニングライフを楽しみたい！



	営業時間	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
AM	ラン 平日6:00~	Free練習 6:00~8:00 みゆきがはらSS集合	Free練習 6:00~8:00 みゆきがはらSS集合	Free練習 6:00~8:00 みゆきがはらSS集合	Free練習 6:00~8:00 みゆきがはらSS集合	選手Jog 6:00~6:30 5Km	
PM	ラン 平日19:00~	Free練習 19:00~20:00 みゆきがはらSS集合	RunLesson 19:00~20:30 現地集合(公園その他)	Free練習 19:00~20:00 みゆきがはらSS集合	RunLesson 19:00~20:30 現地集合(公園その他)	月1~2回 RunLesson	

練習はレベルに合わせて個別対応です。宇都宮村上塾の練習会にも参加できます。(木曜:夜ラン、週末:練習会)

■施設利用

ロッカー/無料 シャワー/1回300円 プール/朝練クラブ営業時、村上塾会員価格で利用可(700円・学生500円)

## ◆コーチプロフィール



村上 晃史

Kouji Murakami

- 日本体育協会公認スポーツ指導者(トライアスロン)
- JOCナショナルコーチアカデミー修了
- バルセロナオリンピック有森裕子銀メダル獲得専属トレーナー



渡辺 亜希子

Akiko Watanabe

- 日本トライアスロン連合公認初級指導者
- 元プロトライアスリート
- 日本デュアスロンチャンピオン



経澤 耕達

Koutatsu Tsuneyawa

- 日本トライアスロン連合公認中級指導者

◆会費 月 8,640 円(入会金 5,832 円、年会費 3,240 円、保険料)

※年間保険料(中学生 800 円、高校生以上 1,850 円、60 歳以上 1,000 円) 〈4 月 1 日~翌年 3 月末日〉

◆対象 中学生以上

◆申込方法 受付時間に書類(入会申込書、口座振替依頼書)と月会費・入会金・年会費、保険料を添えてお申し込みください。  
※申込に必要な書類は、フロントにてお渡ししています。 ※必ずスポーツ傷害保険にご加入いただきます。

◆受付時間 平日 11:00~21:00(土曜日 19:00 まで)

※1 週間の中で、上記の曜日、時間帯に何回来ていただいても OK です。 ※天候によってプログラムを変更する事もございます。ご了承ください。 ※当ランニングスクールは、コーチが大会遠征、合宿で不在時には休校となります。ご了承ください。詳しくはお問い合わせください。

お申込み

〒321-0982 栃木県宇都宮市御幸ヶ原町31  
みゆきがはらスイミングスクール  
TEL.028-663-6611

お問合せ

スクールの内容についてのお問い合わせは…  
TEL.090-4053-0610  
担当/渡辺 お問合せ時間/10:00~17:00