



# ランニングスクール

## Nステから始めよう

### 毎月第4金曜日

### 19:00Start

#### 初心者でも大丈夫♡ジョギング講座

靴の選び方、履き方など…

毎回丁寧に教えてくれます。

体幹トレーニングも講座の中で行います。

今の走りより、ワンランク上の走り

プロが直接指導♡



- 受付: 18:30~18:50
- 定員: 15名程度(先着)
- 対象: どなたでもご参加可能
- 会場: <集合> Nステ(沼津中央公園敷地内)  
<実施> Nステ前
- 参加費: 会員800円 非会員1000円
- 持ち物: フェイスタオル、着替え、水分、
- 申込み: Nステ窓口にて  
FAX(HPよりダウンロード可)  
HP(<http://www.n-sta.com>)

#### インストラクタープロフィール

### 田内 麻美

合同会社ボディシステムズ 代表 / スタイルインフィニティ代表

沼津市生まれ。ピラティスインストラクター資格取得、最難関と言われるポールスターピラティスコンプリヘンシブ(フル認定)資格者として自らのスタジオやスポーツクラブ、生涯学習講座、プロスポーツ選手のトレーニング、健康セミナー講師などの年間1000本以上のレッスンにたずさわる。また、県内にてランニングステーションとピラティススタジオ経営やランニング・バレトン・ノルディックウォーキングなどフィットネス全般のイベントプロデュースも手掛ける運動の楽しさと健康の大切さを伝える活動を中心に奮闘中!!



スタイルインフィニティ  
HPアクセスQRコード



Style infinity



NUMAZU  
RUNNING & SKILLS  
STATION

#### 沼津ランニング&スキルズステーション(Nステ)

沼津市大手町4丁目3-9(中央公園内)

TEL:055-952-3222 FAX:055-952-4920

Mail:info@n-sta.com

