

**5.31 Sun**  
**10:00-11:10**

**RISA** **ランナーのための70分YOGA。**

走るために必要な柔軟性と安定感を整える、  
ランナーのためのヨガ。足裏・股関節・体幹を  
中心に、疲労回復とケガ予防をサポート。  
これからランを始めたい人にも、  
すでに走っている人にも。  
今の自分に合った「走れる身体」を  
ここから育てていきます！

**RUN × YOGA**



お申込みはこちら→



**参加費 1,700円(税込)**

**韓国クラッカー2袋付き♪**

**定員 30名**

**環境 常温**

**持ち物 バスタオル、お水、ウェア**

お問合せ・お申込み

神奈川県川崎市高津区溝口1-14-5 カルド溝の口

044-819-6341



# IR RISAのラン歴をご紹介！！



## ラン歴（参考記録）

フル:3時間57分07秒

ハーフ:1時間54分41秒

走行距離:月平均250~300km

競技ランではなく、「ケガなく長く楽しく走る」

をモットーに日々継続中★

ヨガは体幹も使いつつ、しなやかな筋肉を育むので、

ランとの相性はバッチリです！

## 担当レッスン

土曜 9:00~10:00 ストレッチングヨガ★

日曜 16:30~17:30 パワーヨガ★★★

日曜 18:00~19:00 ヒーリングヨガ★

レギュラーレッスンにも是非ご参加ください♪