

マラソンランナー必見！！ **ランナーのための特別講習会 第2弾**

大人
向け

ランニング講習会

2023.
基礎編 **10.1**(sun) 09:30-11:00

In **ヘルスパ塩尻体育館**

2023.
実践編 **10.8**(sun) 09:30-11:00

In **信州スカイパーク**



びぜん まき
担当：**備前 麻希**
元京セラ・ヤマダ電機陸上部選手
ランニングアドバイザー
10000m元日本ランキング4位

基礎編 心拍数を確認しながらのウォーミングアップ、フォームチェック、ランニングのための筋力トレーニングやドリルをおこない、走るための土台をつくりま
【対象・定員】成人 10名
【受講料】1,500円

実践編 屋外ならではの、風や気温を感じながらジョグや、実際のレースにも生かせるよう、タイムを確認しながらのビルドアップ走をおこないます
※雨天時は、ヘルスパ塩尻体育館で実施予定
【対象・定員】成人 10名
【受講料】2,000円

【当日の持ち物】運動靴 動きやすい服装 飲み物 タオル

【申込方法】参加申込書をご記入のうえ、受講料を添えてお申込みください。

※講習開始日以降のキャンセルは、受講料全額をお支払いいただきます。予めご了承ください
※現地集合・解散です

9/1(金)~申込開始



塩尻市大門1番町1-1 TEL.0263-54-3939 www.tairyoku.or.jp/



S-2309HF-0038

『当法人の個人情報保護方針に基づき個人情報を正確かつ安全に取り扱うことに努めます』

「ランナーのための特別講習会」

<キリトリ>

参加申込書

2023年

月

日

No.

氏名	男女	生年月日	年	月	日	歳
住所	〒					
電話	緊急連絡先					
申込内容	基礎編 ・ 実践編 ・ 基礎編実践編とも参加する					受付印 (施設使用欄)

<参加規約> 本講習に参加しようとする場合は、「通常の健康状態にあるので参加できる」旨の医師の同意が必要です。ただし、保護者および本人の同意書をもってこれに代えることができます。なお、施設が健康上問題のある恐れがあると判断したときは、医師の診断書の提出を求めることがあるほか、参加をお断りする場合があります。上記参加規約に同意し、本講習に参加することに同意いたします。

2023年 月 日 署名