

「ウォーキングから学ぶ効率的なランニング」教室

WALK to RUN Seminar

無料体験会

美しく効率の良いランニングフォームはウォーキングから。
元世界陸上日本代表選手が、歩きからつながるランニングを提案します。
自分にあったランニングフォームを身につけ、心地よく軽やかに走りましょう！

10 / 1(水)・15(水)・29(水)

9:40~11:40

- 集合・受付 / 9:30 東京体育館 陸上競技場
- 使用コース / 東京体育館陸上競技場(200mトラック)、神宮外苑周回コースなど
JR 総武線・千駄ヶ谷、都営大江戸線・国立競技場下車徒歩 2分

※東京体育館・陸上競技場利用チケット(200円)をサブアリーナロビーの券売機で
購入して入場してください。このチケットでロッカー、シャワーが利用できます。

ヘッドコーチ / 吉澤永一

YOSHIZAWA EIICHI

明治大学体育会競走部コーチ

パリ世界陸上 20 km競歩日本代表、
アジア選手権 20 km競歩金メダル
W 杯競歩 20 km競歩日本代表、
関東インカレ 10000m 競歩 3 連覇、
日本インカレ 10000m 競歩 2 連覇など



特別コーチ / 大平美樹

MIKI OHIRA

元三井住友海上陸上競技部
世界ハーフマラソン日本代表
全日本実業団対抗駅伝5区 区間2位
マラソン自己ベスト 2時間26分09秒



- 申込み ①スポーツエイド・ジャパン公式サイト (<http://sportsaid-japan.org/>)「エントリー」からの申込み
②専用申込書による申込み
下段受講申込書に必要事項を記入のうえ、事務局まで郵送、または FAX(049-298-7788)にてご送付ください。

本セミナーは 11月から毎週 **水** 曜(9:40~11:40) 開催します。

◎無料体験会場にて本セミナー入会申込みができます。

- 使用コース / 東京体育館陸上競技場(200mトラック)、神宮外苑周回コースほか

土 曜 光が丘公園(東京都練馬区)にて 月1~2回開催予定(14:00~16:00) **11/8・12/6・12/20** 開催

- 使用コース / 光が丘公園内 400mトラックほか

■入会金 / 1,000円 ■受講料 / 月謝制 1ヶ月 3,800円 チケット制 5回 6,000円 ビジター 1回 1,800円

■問合せ先 スポーツエイド・ジャパン事務局

〒350-0455 埼玉県入間郡毛呂山町阿諏訪1221

TEL : 049-294-5603、080-5085-5603 FAX:049-298-7788

E-mail : info@sportsaid-japan.org

WALK to RUN セミナー 体験会受講申込書

受講日 10 / 1(水) 10 / 15(水) 10 / 29(水) 希望日に○(複数可)

フリガナ 氏名 男 女 生年月日 年 月 日 歳

住所 〒

本人連絡先

緊急時連絡先

所属