

ランナーのための

体幹トレーニング & 奥武蔵マラニック セミナー

「体幹」を意識して走っていますか？ 体幹とは四肢(手足)以外の腰や胴体の部分。ただ距離を延ばす練習より、体幹を意識したトレーニングをすることによって、フォームの矯正ができ、効率のいい走りができるようになります。それがスピードやスタミナのアップにもつながります。

主催/スポーツエイド・ジャパン

講師/福満喜弘 (日本陸連公認 ジョギングインストラクター)

4 / 6 (土)

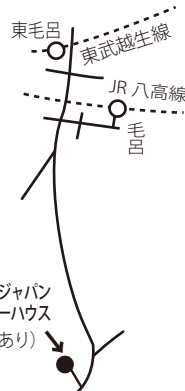
9:30 集合

10:00~12:00 体幹トレーニングセミナー

12:00~13:00 昼食

13:00~15:00 奥武蔵ウルトラマラソン
下まわりコースマラニック 15km

※昼食、マラニック中の飲食物は持参してください。
なお、当日、弁当の注文も承ります。



スポーツエイド・ジャパン
セミナーハウス
(入口に看板あり)

- セミナー会場/スポーツエイド・ジャパン セミナーハウス(埼玉県入間郡毛呂山町阿諏訪 1221)
- 交通案内/ JR 八高線 毛呂駅から 2km、東武越生線 東毛呂駅から 3km (東毛呂、毛呂駅~会場間の送迎車あり※要予約)
関越自動車道 鶴ヶ島 IC より 12.5km、圏央道 狭山日高 IC より 13km

■参加料/ 1,500円 (傷害保険料を含む)

■参加人数/ 20名

■申込方法

- ①スポーツエイド・ジャパン公式サイト (<http://sportsaid-japan.org/>) 「大会エントリー」からの申込み
- ②専用申込書による申込み

下の参加申込書に必要事項を記入のうえ、大会事務局まで郵送か FAX (049-294-5603) にてお送りください。
参加料は郵便局に常置してある郵便振替用紙(払込取扱票)にて下記口座宛にご送金ください。
申込書と参加料の受領をもって正式申込みとします。

〈郵便振替口座〉口座記号番号 00100-3-666815 加入者名 スポーツエイド・ジャパン

■申込期限 3月29日(金)

先着にて定員になり次第締切ります (スポーツエイド・ジャパンのサイトにてお知らせ)。
※開催日の1週間前までに最終案内書を郵送します。

■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 E-mail : info@sportsaid-japan.org

ランナーのための体幹トレーニングセミナー参加申込書

フリガナ

氏名 男 生年月日 年 月 日 歳
女

住所 〒

本人連絡先

緊急時連絡先

会場までの交通手段 車(運転・同乗) 電車(毛呂駅下車・東毛呂駅下車) その他 いずれかに○