

第9回神宮外苑24時間チャレンジ

併催 神宮外苑ウルトラマラソン

サブイベント

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

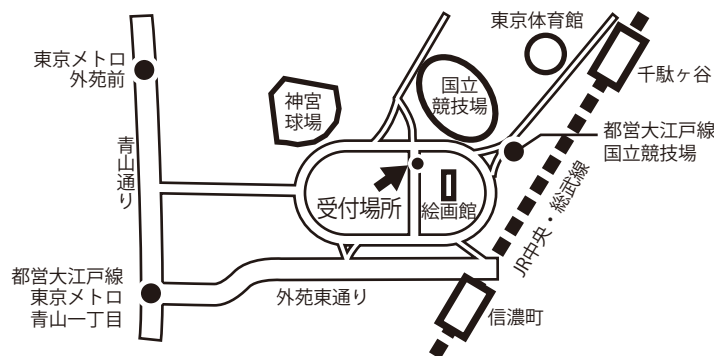
in 神宮外苑

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。
日常の「歩き」から見直し、自分にあったランニングフォームを身につけましょう。

11 / 8 土

15:30~17:00

※受付：15:00~



講師 / 吉澤永一

EIICHI YOSHIZAWA



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

自己ベスト
10000m競歩 39分57秒
20km競歩 1時間21分27秒
50km競歩 3時間51分27秒

■受講料 **1,200円**

■申込み 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、または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。受講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。
(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

■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

第9回神宮外苑24時間チャレンジ サブイベント

「ウォーキングから学ぶ効率的なランニング教室」受講申込書

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 _____