

2017自然流ランニング大学 8月例会

■「自然流ランニング大学 8月例会について」

例年、本学の8月は合宿のために、例会は休んでいましたが、今年から1ヵ月休むと合宿参加者以外の方に2か月のブランクができる。しかし、いつもの例会を真夏の東京でやる負担、また、長期休暇等で東京を離れることを鑑みて土曜日の午後東京海洋大学に集まり、ミニ例会を計画しました。

この機会に、ご家族、友人などまだ参加をしたことのない方々にも呼び掛けていただき、一人でも多くの方にご参加頂ければと思います。

また、今年からマラソンを目指したい人、今こそ、この夏の暑さに慣れよう。

開催日:2017年8月5日(土) (8月20日の予定でしたが、変更となりました。)

東京海洋大学越中島校舎にて(京葉線、各駅停車:越中島駅下車、または東京メトロ門前仲町駅)

【自然流ランニング大学】

納涼、ランニング大学8月特別版

いつもの日程内容ではなく、暑さに負けず学び、涼しく隅田川沿いを涼しく走ります。

スケジュール

14時～17時 クールランニング

- 1) 猛暑のランニングの意味と効果の再考:今月の教科書【ランニングの世界9号:夏のマラソンを考える】
- 2) 涼しく走る方法とコツ

会費 例会費 会員 1,000円(保険料、資料等含む)

非会員 1,500円(保険料、資料等含む)

懇親会費 2,000円(終了後 木陰の芝生の上で懇親会—自由参加)

ランニングの世界・友の会事務局

〒135-8533 東京都江東区越中島 2-1-6

東京海洋大学 田村祐司研究室内

担当者:田村祐司、池田實

参加希望者は下記にご連絡をお願いいたします。(この4月から変更になりました)

名前:池田實(いけだみのる)連絡先 090-3405-1335 hzv00222@nifty.com