

ランニング大学 2月講座

<山西哲郎先生講義とミニ駅伝>

- ・期日 2月27日(日) 開場 9:30 開演 10:00
- ・会場 中央区スポーツセンター第3会議室 ☎03-3666-1501



- ・都営地下鉄新宿線浜町駅下車 A2番出口 徒歩2分
- ・東京メトロ半蔵門線水天宮前駅下車 7番出口 徒歩10分
- ・東京メトロ日比谷線人形町駅下車 A2番出口 徒歩8分
- ・都営地下鉄浅草線人形町駅下車 A3番出口 徒歩10分
- ・都バス「錦11 錦糸町駅前-築地駅前」浜町二丁目下車 徒歩3分

・講座内容

座学 山西哲郎先生講義「ソクラテスになって走る」

実技 隅田川テラス ファルトレイク

・募集人数 12名

*先着順、定員に達し次第締め切らせていただきます

・受講料 2000円

*当日会場でお支払いください

・スケジュール

9:30~ 受付

<10:00 座学>

10:00-10:30 参加者自己紹介

10:30-12:00 山西先生講義「ソクラテスになって走る」

・「動き」「感じる」「考え」「言葉」の学びの世界

質疑応答

<12:00 休憩> 軽食 着替え

隅田川テラスに移動

<12:30 実技>

12:30-14:00 準備運動

ファルトレイク

浜町公園~坂上りコース~隅田川テラス~心臓破の階段~両国橋(予定)

それぞれのペースで楽しみましょう

*歩行者 他のランナーに注意しましょう *更衣室 シャワーはセンター完備

*荒天の場合は中止しセンター内の屋内ランニングコースでのジョギングに変更予定

<14:00 全講座 終了>

感染防止対策をとって開催いたします

感染防止のためマスク着用（講義中 ランニング中）

手洗い、うがい徹底 参加者同士の接触を避ける

食事は黙食 ご協力をよろしくお願いいたします

<参加申し込み・お問合せ>

「2月ランニング大学受講申し込み」と明記のうえメールでお申し込み下さい

ランニングの世界・友の会 八塚英嗣

メール spkw7bm9@yahoo.co.jp 携帯電話 080-5484-9819

(1) お名前 (2) ご住所 (3) メールアドレス (4) 携帯電話番号

(5) 緊急連絡先電話番号

*ご友人、ご家族などグループでのお申し込み、大歓迎です

<感染状況による開催について>

・中央区スポーツセンターの開場状況によって開催を判断します

センター閉鎖の場合は開催を中止いたします

*中止の場合、メールでご連絡いたします

・体調不良の場合は決して無理をせず受講を中止してください

当日のご連絡でも結構です

・当日、会場で検温、問診票への記入をお願いいたします

発熱、不調があった場合は受講いただけませんのでご承知おきください

<開催・参加規約への同意>お申し込みは下記にご同意いただいたうえでお願いいたします

①主催者は参加者の傷病や携行品の紛失、その他事故の発生に際して、責任を負いません。②開催プログラムの一部を変更する場合もございます。③個人情報については、参加者へのサービス向上を目的とし、詳細情報の通知・案内等に利用します。各種案内を希望しない方はその旨をお申し出ください。④やむをえない理由によるプログラムの変更や開催途中の打ち切りの際は、参加費用の一部または全額を払い戻しできない場合もございます。⑤開催中の映像の掲載権は主催者に属します。

3月ランニング大学は 3月13日（日）有明スポーツセンターで開催予定です