

走友の皆様

桜の季節も近くなり心明るくなる日々になりました。いかがお過ごしでしょうか？ランニングの世界・友の会では「ランニング大学4月講座」を開催いたします。

年間テーマを「楽しく長く走り続けるために原点をともに学びましょう」と題し、初心者の皆様にもランニングを楽しんでいただける内容になっています。

お申し込みをお待ちしています。

ランニング大学 4月講座のご案内

講演 山西哲郎先生 「ランニングの基本の再考」
実技 ウォーク・ジョギング・ラン動作とボディ・チェック
実技以外は天候にかかわらず開催いたします



・会場 深川北スポーツセンター 1階研修室

*アクセス 東京メトロ東西線「木場駅（3番出口）」から徒歩10分
東京メトロ半蔵門線「清澄白河駅（B2出口）」から徒歩12分
都営大江戸線「清澄白河駅（A3出口）」から徒歩12分

https://www.koto-hsc.or.jp/sports_center6/

*更衣室 ロッカー シャワールーム完備

- 期 日 4月3日（日）
- 受付開始 9:30
- 開 講 10:00
- 受講料 2,500円 当日受付でお支払い下さい
*会員 2,000円（会費無料・当日入会可能です）
・お名前 ・連絡先の登録のみお願いします
- 申込締切 3月30日（水）
- 募集人数 30名（定員に達しましたら募集は終了させていただきます）

<第1部 座学>

10:00-10:30 オリエンテーション、講師・受講生自己紹介
10:30-12:00 山西哲郎先生 講座
「ランニングの基本の再考」
なぜ走るのか、走る体と心
(休憩 軽食 着替え)

<第2部 実技> *感染状況によって内容変更の場合もございます

12:15-13:45 「ウォーク・ジョギング・ラン動作とボディ・チェック」
13:45 終了後 着替え移動 14:15 全プログラム終了

* 感染防止のためマスク着用（講義中 ランニング中）

* 手洗い、うがい徹底いただき参加者同士の接触を避けるようお願いいたします

<持参物>

筆記用具 携帯用手指消毒液

ランニングができる服装 ウェストポーチ お好みの軽食

携帯電話 お金 健康保険証 マスク

<感染状況による開催、受講について>あらかじめご承知おきください

・ 深川北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

・ 受講前、会場で検温、問診票への記入をお願いいたします

発熱があった場合は受講を中止いただきます

<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がございます。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がございます。⑤開催中の映像の掲載権は主催者に属します。

お申込み、ご問合せは

「4月ランニング大学 受講申込み」と明記の上

・お名前 ・ご住所 ・携帯電話番号 ・緊急連絡先 をご記入いただき

ランニングの世界・友の会 事務局まで メールまたは FAX でお願いたします

メール info@runworld.club FAX 03-5688-5277

お問合せはTel 080-4320-0883

* プログラム詳細は開催の1週間前にあらためてご連絡いたします