

第5回フィットネスマラソン ～ウォーキング&ランニングクリニック～

1部：ウォーキング&ランニングに必要なトレーニングとストレッチ
2部ウォーキング&ランニングで街を探索しよう！

日程 2012年12月24日（月祝）
 時間 <1部> 9:30～10:30
 「ウォーキング&ランニングに必要なトレーニングとストレッチ」
 <2部> 10:55～12:30
 「ウォーキング&ランニングで街を探索しよう！」

講師 郡 勝比呂/坪井 一将
 定員 各講座20名
 会場 <1部>トータルフィット研修スペース <2部>中之島～大阪城周辺
 料金 <1部>会員 1,000円/一般1,500円 <2部>会員500円/一般1,000円
 持ち物 動きやすい服装/靴・タオル・水分補給飲料・筆記用具



<1部>

「ウォーキング&ランニングに必要なトレーニングとストレッチ」

ウォーキングやランニングをしていてどこか痛くなったことはないですか？
 あるいは、ランニングのタイムがあがらない、走る距離がなかなか増えない、歩く&走るフォームはこれでいいのだろうか？
 なんて疑問に思ったことはないですか？
 1部ではそんな疑問にお答えし、原因を究明しながら、ウォーキング&ランニングに必要なトレーニングやストレッチをご紹介します。
 さらに身体に負担の少ない歩き方&走り方もご紹介します。
 これを受ければあなたの歩き方&走り方に革命が起こること間違いなし！



<2部>

「ウォーキング&ランニングで街を探索しよう！」

ウォーキングコース（約5キロ）
中之島と大川沿いをテクテク散策コース



ランニングコース（約10キロ）
中之島～大阪城を巡る観光コース



<ランチ交流会 開催！>
勉強会終了後に交流会を実施します
(自由参加)

- 日ごろの指導での悩みや質問
 - 参加者どうしの情報交換
 - 仲間づくり
- みんなで楽しく話しましょう！

【お問い合わせ先】 心身健康づくり研究会

〒541-0043 大阪市中央区高麗橋4-4-6高麗橋ビル8F
 トータルフィット株式会社内
 TEL：06-6208-0388
 FAX：06-6208-0377

▼心身健康づくり研究会『第5回フィットネスマラソン』参加申込

FAX : 06-6208-0377

【お問い合わせ先】心身健康づくり研究会
 〒541-0043
 大阪市中央区高麗橋4-4-6高麗橋ビル8F トータルフィット株式会社内
 TEL : 06-6208-0388
 E-mail : shinshin-kenkou@totalfit.co.jp

受講日程	年 月 日 ()			1部	・	2部	・	両方
ふりがな お名前				種別	会員 / 一般			
性別	男 / 女			生年月日	年	月	日	歳
TEL	ご自宅・ご勤務先			携帯				
メール	PC			携帯				
FAX	ご自宅・ご勤務先							
ご住所	ご自宅・ご勤務先 〒							
交流会	交流会に 参加する			・	参加しない		※○印をお願いします	

申込はお一人様一枚お願いいたします。コピー可

参加申込方法

まずは参加申込書の内容をご記入いただき、FAXまたはメールにてお送りください



お申込書到着後、5日以内に受講証をお届けいたします 当日必ずご持参ください

受講証は、お申込方法に準じ、郵送・FAX・E-mailのいずれかでお届けいたします
 当日必ずご持参ください。E-mailの受講証は、プリントアウトしてください
 参加費お振込み後、5日以上経過しても受講証が届かない場合はご連絡ください



参加費をお振込ください（お申込後、7日以内をお願いいたします）

みずほ銀行 大阪支店 (普通) 1069688 心身健康づくり研究会	※ お振込の際、お名前の前に 予約受付番号 をご入力ください ※ 振込手数料は、ご負担ください ※ 上記期限を過ぎますと、キャンセルとみなされる場合がありますのでご注意ください
--	---



申込締切・キャンセルについて

申込締切 開催7日前
 キャンセルにつきましては早急にご連絡くださいませ
 開催5日前からのキャンセルは、ご返金いたしませんのでご了承くださいませ

お寄せいただきました情報は、厳重に管理し、勉強会開催の目的にのみ使用いたします