

ランナーのための

ボディメイキングセミナー

BODY MAKING SEMINAR &

奥武蔵 マラニック

ストレッチと体幹を意識したトレーニングで、レース後のダメージの少ない身体づくりを目指します。特に月間走行距離が短い、練習時間が確保できない方向きです。本セミナーのインストラクターは自らのトレーニングを実践し、極めて少ない月間走行距離でウルトラマラソンを完走してみせました。

第1回

5/17 土

〈マラニックコース〉
春爛漫・ユガテの里を訪ねて
(15km)

第2回

6/14 土

〈マラニックコース〉
風薫る桂木の観音様参り
(15km)

第3回

7/12 土

〈マラニックコース〉
涼を呼ぶ奥武蔵三滝巡り
(15km)

スケジュール

9:30 集合
 9:30～ セミナー
 10:30～ マラニック
 12:30～ 昼食
 13:30～ セミナー
 14:30 終了(予定)

■主催/スポーツエイド・ジャパン

■講師/山川 果林 やまかわ かりん/ボディメイキングインストラクター。各地で独自のコアトレーニング等のセミナーを開催。フラグダンスインストラクターとしても活動中。しなみ海道 100km
ウルトラ遠足 (2013年6月)、第4回大江戸ナイトラン 112km (2014年3月) 完走。

※マラニックガイド/柳澤健一、加藤恵美、梅澤 功、林 伸樹 (予定)

■セミナー会場/スポーツエイド・ジャパン セミナーハウス(〒350-0455 埼玉県入間郡毛呂山町阿諏訪 1221)

■交通案内/ JR 八高線 毛呂駅から 2km、東武越生線 東毛呂駅から 3km
(東毛呂、毛呂駅～会場間の送迎車あり※要予約)

関越自動車道 鶴ヶ島 IC より 12.5km、圏央道 狭山日高 IC より 13km

※昼食、マラニック中の飲食料は持参してください。なお、当日、弁当の注文も承ります。

■参加料/ 1回 2,000円 (全3回受講の場合は3回分で5,400円)

■募集人数/各回 20名

■申込方法

- ①スポーツエイド・ジャパン公式サイト (<http://sportsaid-japan.org/>) 「大会エントリー」からの申込み
- ②専用申込書による申込み

下の参加申込書に必要事項を記入のうえ、大会事務局まで郵送か FAX(049-298-7788)にてお送りください。参加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。申込書と参加料の受領をもって正式申込みとします。

〈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

■申込期限 各回 10日前(全3回受講の場合は5月7日)

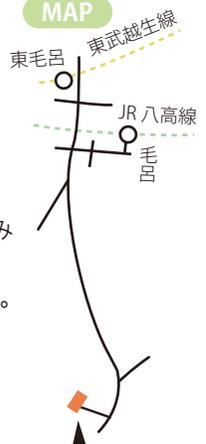
先着にて定員になり次第、締切ります(スポーツエイド・ジャパンのサイトにてお知らせ)。

■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

MAP



スポーツエイド・ジャパン
セミナーハウス
(入口に看板あり)

ランナーのための ボディメイキングセミナー 参加申込書

○ 5.17

○ 6.14

○ 7.12

参加する会に○してください

フリガナ
氏名

男
女 生年月日 19 年 月 日

住所 〒

本人連絡先

緊急時連絡先

所属

会場までの交通手段

車(運転・同乗)

電車(毛呂駅下車・東毛呂駅下車)

その他

いずれかに○