

# セカンドウィンドAC×しまだ大井川マラソン ランニングクリニック in 福岡

セカンドウィンドAC(SWAC)選手の嶋原清子、コーチの真鍋未央がフルマラソン、ランニングの楽しさ、極意をお教えします！

嶋原 清子

真鍋 未央

～ テーマ ～  
ランニングの  
基礎知識と  
トレーニング



- 日 時:2011年7月10日(日) 9:00～受付  
9:30クリニック開始 11:30終了
- 会 場:大濠公園内 ポート乗場前  
(福岡市中央区大濠公園1-2)
- 参加費:一般 2,000円(税込)  
セカンドウィンドAC会員1,500円(税込)  
※当日現地にてお支払ください
- 定 員:50名 先着順、定員になり次第締切
- H P:http://sw-ac.jugem.jp/

- 内 容:  
講義 + クラス別ランニング、ウォーキング
- A:ランニング未経験者  
>>ウォーキング+ジョギング
- B:ランニング初心者  
>>6～7分/キロで5～6kmランニング
- C:ランニング中級者  
>>5～6分/キロで6～8kmランニング
- 申込締切:2011年7月6日(水)18時必着

## <申込方法>

MAIL >>> 件名を「7/10福岡クリニック申込」とし「①氏名 ②電話番号 ③メールアドレス  
④参加クラス ⑤SWAC会員No※会員のみ」を [info@sw-ac.com](mailto:info@sw-ac.com) までお送りください  
※お申込み後3日以内に受付メールをお送りいたします

FAX >>> 下記FAX申込書を 03-5280-7033 までお送りください

## セカンドウィンドAC×しまだ大井川マラソン ランニングクリニックin福岡(7/10)FAX申込書

申込日: 月 日

氏名		TEL	
MAIL		会員No	※SWAC会員のみ
参加クラス(いずれかに○)	A ・ B ・ C		

協力:ミズノ株式会社、株式会社 明治  
主催:セカンドウィンドAC、しまだ大井川マラソンinリバティ実行委員会

※個人情報は本クリニックの情報提供以外には使用しません