

# 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 熊本

セカンドウィンドAC(SWAC)選手の大久保絵里、コーチの大角重人がフルマラソン、ランニングの楽しさ、極意をお教えします！

大久保 絵里

大角 重人

～ テーマ ～  
ランニングの  
基礎知識と  
トレーニング



- 日 時:2011年6月26日(日) 9:00～受付  
9:30クリニック開始 11:30終了
- 会 場:熊本市水前寺競技場  
会議室(講義)、競技場(ランニング)
- 参加費:一般 2,000円(税込)  
SWAC会員1,500円(税込)  
※当日現地にてお支払いください
- 定 員:50名 ※先着順
- 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6月22日(水)18時必着  
※定員になり次第締切

## <申込方法>

- Mail >>> 件名を「6/26熊本クリニック申込」とし「①氏名 ②携帯電話番号 ③メールアドレス ④参加クラス ⑤会員No(※SWAC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熊本(6/26)FAX申込書

申込日: 月 日

氏名		TEL	
MAIL		会員No	※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