

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 札幌

セカンドウィンドAC(SWAC)監督の川越学、選手の木下裕美子がフルマラソン、ランニングの楽しさ、極意をお教えします！

川越 学

木下 裕美子



～ 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2日(土) 9:30～受付
9:45クリニック開始 11:45終了
- 会 場: 中島体育センター講堂(受付・講義)
豊平川河川敷(ランニング)
- 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6月28日(火)18時必着

<申込方法>

MAIL >>> 件名を「7/2札幌クリニック申込」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 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北海道(7/2)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