

～無理なく楽しく続けよう～

参加者募集♪

ビギナーズジョギング講座

健康やダイエットのために始めたジョギングも、自己流のトレーニングでケガをしてやめてしまっただけではもったいないですよ。無理なく楽しく続くジョギングをいっしょに基礎から学んでみませんか？「ジョギングを始めたい方」「自己流トレーニングに不安を感じてる方」におすすめの講座です！

開催日/内容：**5月23日（土）** 講習：ラジックの基礎知識 実技：フォームチェックとジョギング
6月6日（土） 講習：快適に走る技術（3原則の実践）実技：適正ペースで楽しく走ろう
6月20日（土） 講習：レースまでの練習プログラム 実技：フォームチェックと3or5km走
全日 午前10時～正午

募集人数：**20名**（先着順・日光市民優先）

対象：**健康な方で、高校生以上のジョギング初心者**

持ち物：ドリンク、タオル、着替え

監修：**村上晃史**先生（宇都宮村上塾 代表）

経歴 元マラソン有森裕子専属トレーナー
日本オリンピック委員会強化スタッフ
日本トライアスロン連会代表 ジャパンオリンピック対策コーディネーター等多数

講師：**渡辺亜希子**先生（宇都宮村上塾専任コーチ）

経歴 2004年 アイアンマン・ハワイ・ワールドチャンピオンシップ出場
ITU世界ロングディスタンス選手権 日本代表
2006年 日本デュアスロン選手権優勝 日本チャンピオン

参加料：**2,500円**（保険料込）

練習場所：**日光市丸山公園** 日光市瀬川1640番地22

申込方法：4/6～以下申込書を郵送または直接持参にてお申し込みください。

申込・問合せ先：**日光市丸山公園** ☎0288-22-9466



【ジョギング講座参加申込書】

■氏名（ふりがな）
■生年月日 西暦 年 月 日
■年齢 歳 ■男・女
■住所〒

■緊急連絡先 ☎（ご関係）
Tel（自宅） ■Tel（携帯）
■既往歴・アレルギー等（主催者につたえておく必要があれば記載ください）

誓約書

ジョギング講座に参加するにあたり、いかなる事故についても一切、私は又は私の保護者・親族の責任において処理し主催者に求償いたしません。また悪天候などでスケジュールが変更になっても参加料の返還は求めません。

■参加者署名捺印 ■保護者署名捺印（18歳以下）