

浦安市運動公園ランニングセミナー 平成 22 年度オータムシリーズ

## 動きづくりで走りが変わる！【開催要項】

プロコーチ 青山 剛さんが推奨している“動きづくり”  
継続することで走りが確実に変化することを体感し  
速く長く美しく走りましょう！

### 【開催日時と内容】

9 月から 11 月まで時間共通 12 月のみ異なります。  
午前の部 9:30～12:00 正しく走るための“動きづくり”を中心とした内容(屋内)  
\* 毎月同じ内容になります  
午後の部 13:30～16:00  
\* 各開催月により異なる内容

#### 2010 年 9 月 25 日(土) “走りながらの動きづくり”

様々なランニングドリルでランフォームを改善しよう！

#### 2010 年 10 月 23 日(土) “坂トレーニング”

坂を利用して、フォーム改善&心肺機能をアップさせよう！

#### 2010 年 11 月 21 日(日) “ペース走”

ペース感覚を身に付けよう！(距離:5km～10km)

#### 2010 年 12 月 19 日(日) [9:30～12:30] スペシャルイベント “ジョグ&アクア&ストレッチ”

グループにわかれてジョグ！(約 60 分)

プールで疲れを流して！(約 60 分)

青山コーチのフルストレッチで超リラクセス！(約 60 分)

### 【場 所】

浦安市運動公園総合体育館及び運動公園など 天候により屋内にて実施

### 【定員と対象】

午前 50名 高校生以上の方  
午後 50名 今までに青山コーチのセミナーに参加したことのある方

### 【参加費】

3,000 円 / 講座 同じ日の午前・午後両方参加の場合は 5,000 円  
スペシャルイベントは 3,000 円

### 【指導者】

青山 剛さん(あおやま たけし) プロトライアスロンコーチ

### 【申 込】

2010 年 9 月 1 日(水)9:00～

下記の『スポーツ事業の参加にあたって』をよくお読みの上、メールによる申込みを受付いたします。  
なお、FAX にて申込みされた方は参加の確認ができればご入金頂くようお願いいたします。  
広報掲載は 9 月 1 日号を予定

## 【問合せ・申込み】

**申込みアドレス** [m-oiiri@urayasu-kousha-bj.comoffice.jp](mailto:m-oiiri@urayasu-kousha-bj.comoffice.jp)

**下記の必要事項を記入のうえ送信して下さい。**

**問合せ電話** 047-355-1110 **FAX** 047-355-3800 **担当** 笈入(オイリ)

## 【協賛】(予定)

**グリコパワープロダクション**(ドリンク提供)

## ランニングセミナー参加にあたって

財団法人浦安市施設利用振興公社 総合体育館・屋内水泳プール

### 諸注意

1. スポーツ事業にご参加の際は、そのスポーツの特性や運動強度等をよく理解し、安全管理・健康管理において十分注意をお払い下さい。(無理をせずご自身のペースでご参加下さい。)なお、未成年者の参加の場合は、参加者の保護者にあたる方が事業の内容をよく理解しておくようお願いいたします。
2. 体調等に違和感(めまい、頭痛、吐き気等)が生じた場合はすみやかにスタッフに声をおかけ下さい。なお既往症や体調のことで不安な点がございましたら、いつでも遠慮なくご相談下さい。また、準備運動・整理体操は全体でも行いますが、足りない部分は各自で補足し行ってください。また当日のケガについては応急処置をいたしますのでスタッフまで声をおかけ下さい。
3. 貴重品は各自で管理して下さい。体育館1階事務室前にある『貴重品用ロッカー』を利用頂けます。
4. セミナー時に撮影した情報(写真・ビデオ)については当公社にて管理し、事業案内やセミナー報告等に使用させて頂くことがございます。また、個人情報については、当公社が行う事業案内等を行う際に使用させて頂くことがございます。
5. お車でお越しの方は、入場から5時間を超過した場合に手続きが必要になります。駐車券を体育館1階事務室までお持ち下さい。
6. 天災または気象条件などで、安全確保のために教室中止または教室内容をやむを得ず変更する場合がありますのでご了承下さい。

### お支払方法・キャンセル規定 (必ずお読み下さい)

#### 1. 参加費の入金について

**参加確定後、1週間以内に参加費のご入金をお済ませ下さい。**

- 銀行振込** 当社指定の銀行口座にお振込み下さい。  
振込み手数料はお客様のご負担とさせていただきます。  
お振込みの際には、お申込者名と同じ名前をご入力願います。

**銀行/支店 京葉銀行 浦安富岡支店(店番号163)**  
**口座番号 (普通)4896761 財団法人浦安市施設利用振興公社**

**窓口支払** 総合体育館1階事務室窓口にてお支払下さい。

開館時間 9:00～21:00

休館日 第1・第3水曜日

## 2. キャンセルによる返金について

- (1) キャンセルは電話でのみお受けします。
- (2) 開催日の5日前以前にご連絡いただいた場合...**全額返金**
- (3) 開催日の4日前から開催当日にご連絡いただいた場合...**返金できません**

9月17日 金曜日	9月18日 土曜日	9月19日 日曜日	9月20日 月曜日	9月21日 火曜日	9月22日 水曜日	9月23日 木曜日	9月24日 金曜日	<b>9月25日 土曜日 開催日</b>
8日前	7日前	6日前	5日前	4日前	3日前	2日前	1日前	
<b>全額返金</b>				<b>返金できません</b>				

## 3. 返金方法について

**銀行振込による返金**の場合、約1週間を要します。

返金時の振込手数料は、参加費(返金額)から差し引かせて頂きます

**窓口返金**の場合、キャンセルされた日を含む7日以内に総合体育館事務室までお越し下さい。

全額返金いたします。(印鑑持参、本人)

