

# 浦安「体幹」ランニングセミナー 秋シリーズ

～体幹スイッチで走りが変わる！～ in 浦安市総合体育館

プロフェッショナル・コーチ 青山 剛さんが推奨している“体幹スイッチ”を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！

## 1. 開催日時と内容

平成 29 年 9 月 18 日(祝・月)、10 月 29 日(日)、11 月 19 日(日)

■午前の部■ 9:30 ～ 12:30 正しく走るための“体幹スイッチ”を中心とした内容(屋内で実施)

■午後の部■ 13:30 ～ 16:00 下記枠内を参照ください。

\* 午後の部は、走力や目的別にペース、距離を調整しますので初心者から上級者の方まで安心してご受講ください。

### ◆平成 29 年 9 月 18 日(祝・月) “坂道トレーニング”

\* 効率良く坂道を走れるようにしましょう！

・上り坂、下り坂の走り方指導、坂道往復走 など

### ◆平成 29 年 10 月 29 日(日) “インターバルトレーニング”

\* マラソンで余裕を持って走れるように心肺に刺激を入れます！

・スピードが出る動き作り (ドリル)

・インターバルトレーニング 600m×6～10 本 など

### ◆平成 29 年 11 月 19 日(日) “ビルドアップトレーニング”

\* マラソンペースを確認し、最後にスピードを上げて刺激を入れます！

・マラソンに最適なウォーミングアップ指導

・10km ビルドアップ走(後半スピードアップ) など

### ↑雨天・メニュー／体幹スペシャルトレーニング(屋内)

\* 屋内で体幹を強化するプログラムなどに内容変更する場合がございます。

## 2. 場 所

浦安市運動公園総合体育館及び運動公園など

## 3. 定員と対象

■午前の部■ 先着 50 名 高校生以上の方

■午後の部■ 先着 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

\* 同じ日の午前の部の参加があれば午後の部も参加できます。

## 4. 参加費

	午前午後両方	午前のみ	午後のみ
初めて参加の方	5,000 円	3,000 円	×
2 回目以降の方	4,000 円	2,000 円	3,000 円

## 5. 指導者

プロフェッショナル・コーチ 青山 剛 (あおやま たけし) さん

URL <http://www.coach-aoyama.com/>

2007 年 12 月から同セミナーの講師を担当。トライアスロン、ランニング、クロストレーニングのプロフェッショナルコーチとして、プロアマ問わず幅広い層を対象に指導されています。

## 6. 申 込

平成 29 年 8 月 15 日(火) 午前 9 時から E メール・電話・FAX・体育館窓口で受付開始

\* 『ランニングセミナー参加にあたって』をよくお読みの上、お申込みください。

\* 申込み用紙の必要事項を明記のうえ、お申込みください。

\* 申込みは開催 3 日前までをお願いします。なお、参加費は事前入金となっております。

\* 事前の案内をお送りさせていただきますので、必ず受信できるよう設定をお願いいたします。

●E メールアドレス [urayasutaiikukan1@jcom.home.ne.jp](mailto:urayasutaiikukan1@jcom.home.ne.jp)

●電話 047-355-1110

●FAX 047-355-3800

担当 柿崎 直宏

# ランニングセミナー参加にあたって

公益財団法人うらやす財団 総合体育館・屋内水泳プール

## 1. お支払方法・キャンセル規定 (必ずお読みください)

### (1) 参加費のお支払いについて

- ①事前の入金となります。申込み後1週間以内に入金をお済ませください。
- ②入金の確認ができない場合、申込みをキャンセルとさせていただきます場合があります。
  - 銀行振込 当社指定の銀行口座にお振込みください。
    - \*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、申込者名の入力をお願いいたします。
    - \*ネットバンク口座から入金できない場合がございます。必ずご確認ください。
  - 窓口支払 総合体育館1階事務室窓口にてお支払ください。

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 ザイウラヤザイアンウラヤシウゴウタイカン

### (2) キャンセルによる返金について

- ・開催日の2日前までにご連絡いただいた場合…A. 返金できます
- ・開催日の前日・当日にご連絡いただいた場合…B. 返金できません
- \* [B] の期間は同シリーズ及び次のシリーズへの振り替えもできません。

(例)

9月12日	9月13日	9月14日	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日
火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	月曜日
6日前	5日前	4日前	3日前	2日前	1日前	開催日
A. 返金できます					B. 返金できません	

- 銀行返金 キャンセルのご連絡日から1週間程度で振込みいたします。
  - \*返金時の振込手数料は、参加費(返金額)から差し引かせていただきます
- 窓口返金 キャンセルされた日を含む1週間以内に総合体育館事務室までお越しください。
  - \*全額返金いたします。(印鑑をお持ちください・本人に限る)

## 2. 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ご注意ください。(無理をせずご自身のペースでご参加ください)  
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ご理解頂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)が生じた場合はスタッフに声をおかけください。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ください。
- (3) 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ください。
- (4) 貴重品は各自で管理してください。体育館1階事務室前にある『貴重品ロッカー』を利用頂けます。
- (5) 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場合がございます。また、個人情報については、当社が行う事業案内等を行う際にのみ使用させて頂く場合がございます。
- (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ください。
- (7) 参加の際、特別な事情のないかぎり同伴者(お子様も含みます)の見学は行えません。

申込日 年 月 日 受付者

## 体幹ランニングセミナー 秋シリーズ 申込書

参加者氏名	ふりがな..... 漢字			男性	女性
生年月日	西暦 年 月 日 ( 歳 )	血液型	A B O AB		
連絡先	( )				

\* 初めて参加の方、変更のある方は下記もご記入ください。

住 所	〒 -
メールアドレス	@

↓ 参加希望セミナーに丸印

			※職員記入欄	
<input type="radio"/>	平成 29 年 9 月 18 日 (祝) 09:30~12:30	◇体幹スイッチ(屋内) ※屋内用シューズ不要	受付番号	窓口支払日
<input type="radio"/>	平成 29 年 9 月 18 日 (祝) 13:30~16:00	『坂道トレーニング』 ・効率良く坂道を走れるようにしましょう！	受付番号	窓口支払日
<input type="radio"/>	平成 29 年 10 月 29 日 (日) 09:30~12:30	◇体幹スイッチ(屋内) ※屋内用シューズ不要	受付番号	窓口支払日
<input type="radio"/>	平成 29 年 10 月 29 日 (日) 13:30~16:00	『インターバルトレーニング』 ・マラソンで余裕を持って走れるように心肺に 刺激を入れます！	受付番号	窓口支払日
<input type="radio"/>	平成 29 年 11 月 19 日 (日) 09:30~12:30	◇体幹スイッチ(屋内) ※屋内用シューズ不要	受付番号	窓口支払日
<input type="radio"/>	平成 29 年 11 月 19 日 (日) 13:30~16:00	『ビルドアップトレーニング』 ・マラソンペースを確認し、最後にスピードを上げ て刺激を入れます！	受付番号	窓口支払日

※ご確認ください

- 今までに、総合体育館主催のランニングセミナーに参加したことはございますか？ (はい・いいえ)
- 参加費は必ず事前の入金となります。(当日払いではありません。)  
参加決定後、1週間以内に総合体育館窓口か銀行振込にてお支払いください。
- 受付は開始時刻 20 分前から行います。
- 荒天の場合は内容を変更して行う場合がございます。(午後の部)

	午前午後両方	午前のみ	午後のみ
初めて参加の方	5,000 円	3,000 円	×
2 回目以降の方	4,000 円	2,000 円	3,000 円