

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】

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 下記参照

2011年 9月4日(日) “もう一度動きづくり(=体幹スイッチ×11)を徹底チェックしよう！”

走り込みのシーズンに入る前にスイッチを再チェック！

最新版「肩甲骨スイッチ」紹介！

チェック後、フォーム確認に45分ジョギング(走力にあわせて)

2011年10月2日(日) “5km タイムトライアル&フォームビデオチェック”

5kmを各自のペースで走り、そのフォームをビデオでチェック！

効果的な「ウォーミングアップの方法」紹介！

ランニング大会かわりに参加して下さい。

2011年11月5日(土) “10km ペース走”

ペースランナーについて走ろう！(10kmを一定ペースで)

ペース感覚を養うとともに人について走ることの重要性を学ぼう。

2011年12月24日(土) “「がんばれ浦安」「がんばれ日本」クリスマスチャリティー 駅伝”

1周1kmのコースをチームにわかれて60分間で何周できるかチャレンジしよう！

参加者全員の周回数に応じてチャリティーします。

【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(体幹スイッチ・動き作り)に参加したことのある方
同日の午前の部の参加でOKです。

【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

【指導者】

青山 剛(あおやま たけし)さん プロトリアスロンコーチ <http://www.coach-aoyama.com/>

【申 込】

2011年8月2日(火)

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こうお願いいたします。

【問合せ・申込み】

申込みアドレス m-oiiri@urayasu-kousha-b.jcomoffice.jp

下記申込み用紙の必要事項を入力の上送信して下さい。

電話 047-355-1110 FAX047-355-3800 担当 笈入(オイリ)

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。
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て行ってください。
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使用させて頂く場合がございます。
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。

入金の確認がとれなかった場合、申込みをキャンセルとさせて頂く場合があります。

- 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。

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**

8月27日 土曜日	8月28日 日曜日	8月29日 月曜日	8月30日 火曜日	8月31日 水曜日	9月1日 木曜日	9月2日 金曜日	9月3日 土曜日	9月4日 日曜日
8日前	7日前	6日前	5日前	4日前	3日前	2日前	1日前	開催日
返金できます				返金できません				

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)

“体幹”ランニングセミナー オータムシリーズ 申込書

参加希望講座に 印をつける

	2011年 9月 4日(日)	9:30 ~ 12:00	動きづくり	職員記入欄 番号 _____
	2011年 9月 4日(日)	13:30 ~ 16:00	もう一度動きづくりを徹底チェックしよう	職員記入欄 番号 _____
	2011年10月 2日(日)	9:30 ~ 12:00	動きづくり	職員記入欄 番号 _____
	2011年10月 2日(日)	13:30 ~ 16:00	5km タイムトライアル	職員記入欄 番号 _____
	2011年11月 5日(土)	9:30 ~ 12:00	動きづくり	職員記入欄 番号 _____
	2011年11月 5日(土)	13:30 ~ 16:00	10km ペース走	職員記入欄 番号 _____
	2011年12月24日(土)	9:30 ~ 12:00	動きづくり	職員記入欄 番号 _____
	2011年12月24日(土)	13:30 ~ 16:00	チャリティー駅伝	職員記入欄 番号 _____
参加費支払い方法		銀行振込 / (窓口)		

参加者氏名	ふりがな.....	性別	男性	女性		
	漢字					
生年月日	西暦 年 月 日(歳)	血液型	A	B	O	AB
住所	〒 -					
連絡先(緊急時)	()					
メールアドレス	必ず記入 @					