

参加者募集!!

限定200名様
ワンコイン
特別クリニック
開催決定!!

高野進と千葉真子の NSAAランニングクリニック

7月8日(木)18:30~20:30

in日産スタジアム(雨天決行)

参加費:500円

【対象】

- ・これからランニングを始めたい方
- ・正しい走り方が分からない方
- ・健康志向の方
- ・市民マラソンに出場してみたい方

中学生以上の男女で健康な方、
どなたでもご参加頂けます。



正しい走り方を 教わり、楽しく 走ろう!!

【NSAAランニングクリニック詳細は裏面へ】

イベント名	高野進と千葉真子のNSAAランニングクリニック ～短距離と長距離のコラボレーションから生まれた 新しいランニングトレーニングメソッド～
日 時	7月8日(木)18:30～20:30
会場	日産スタジアム(受付:NSAA受付(一般施設利用者入口))
参加費	500円
対象	中学生以上の男女で健康な方
定員	先着200名(定員を超過した場合のみ、ご連絡させていただきます)
申込方法	インターネット http://www.nissan-stadium.jp/nsaa/ FAX・はがき 〒222-0036 横浜市港北区小机町3300 NSAA事務局宛 FAX: 045-471-8461 【ご記載事項】 ①参加者氏名(ふりがな)②性別 ③ご年齢 ④ご住所 ⑤電話番号(連絡が取りやすい番号)⑥FAX番号⑦ランニング経験(練習頻度や1回あたりの練習時間など)や大会記録※ない場合は記載不要 ⑧未成年者の場合保護者氏名 * 定員を超過した場合のみご連絡いたしますので、当日ご来場ください。
申込締切	7月7日(水)正午(FAX・はがきでお申込の場合は、7月7日正午必着)



携帯からも申込可!!

【当日プログラム内容予定】 (一部変更になる場合がございます。)

18:00～	受付
18:30～18:45	高野進による走りの基本講座(座学)
18:45～19:00	千葉真子によるワンポイントアドバイス(座学)
19:05～19:25	高野進によるウォーミングアップ&ランニング技能ドリル(実技)
19:25～19:40	千葉真子によるランニング指導(実技)
19:50～20:25	みんなでペース走(実技)

【当日の持ち物】

参加費・運動可能な服装や靴・
筆記用具・タオル(100円シャワー有)
(飲料はご準備いたします)



【お問合せ先】

〒222-0036

横浜市港北区小机町3300 日産スタジアム内

TEL: 045-471-8460 FAX: 045-471-8461

E-mail: nsaa@nissan-stadium.jp

U R L: <http://www.nissan-stadium.jp/nsaa/>

日産スタジアム・アスレティクスアカデミー(NSAA)

事務局 小林・三浦

