

今年こそフル  
マラソンに挑  
戦するぞ!

# 参加者大募集!

## ランニングセミナー

マラソン完走を目指している方  
マラソンに挑戦してみたい方  
ランニングの基本を学びたい方



### ◆ セミナー内容 ◆

開催日	会場	メインメニュー
第1回 1月13日(祝) 9:30~	八千代市 総合グラウンド	<b>フォームチェック</b> マラソントレーニングの三要素(理論と実践) ランニングフォームのチェックと歪んだ体の修正!
第2回 1月19日(日) 9:30~	八千代 総合運動公園	<b>ランニング練習①</b> ニコニコペースで気持ち良いランニング! インターバルトレーニングで心肺機能の向上!
第3回 2月9日(日) 9:30~	八千代 総合運動公園	<b>ランニング練習②</b> ガチユル走...脂肪代謝を高めるトレーニング LTペース走...マラソンペースで走ろう!
第4回 2月23日(日) 13:15~	八千代市総合 生涯学習プラザ	<b>体幹トレーニング</b> 故障予防と効率の良いランニングフォームを作るトレーニング 担当コーチ:石原幸洋(ガッシュコンディショニングオフィス代表・トレーナー)
第5回 3月8日(日) 9:30~	八千代市 総合運動公園	<b>ランニング練習③</b> 八千代アルプスで起伏走 + 平地走 良いフォームで走っているのが実感できます。
第6回 3月15日(日) 9:30~	八千代市 総合運動公園	<b>記録会・全体総括</b> 5kmタイムトライアル ランニングフォームの撮影と確認

### コーチング スタッフ



岡田一彦(ヘッドコーチ)

- ・東京教育大学(現筑波大学)卒 ランニング学会認定指導員
- ・3000m障害日本選手権6位入賞、箱根駅伝4年連続出場

コーチングスタッフには、スパルタスロン2回完走、サブ3、富士登山競走、トレイル等の経験を豊富に持つベテラン男女コーチ陣がペーサーとして皆さんをサポートします!

### セミナー 詳細

【時間】 9時30分集合 / 90~120分 ※雨天時は次週以降に振替えます。第4回のみ13時15分集合

【受講料】 ●コース1...全6回受講 受講料 9,000円(1,500円×6回 税込)  
●コース2...5回受講(1回休み) 受講料 7,500円(1,500円×5回 税込)  
●コース3...各回払い 受講料 1,700円(税込) ※受講の都度、お支払いください。

【対象】 一般(男性・女性) 【定員】 20名

### 申込み 方法

メール・電話にて①~⑦の情報をお知らせください。※個人情報は当セミナーの運営のみに使用します。

◆お申込みに必要な情報

- ①氏名(ふりがな) ②性別 ③生年月日 ④年齢 ⑤住所 ⑥携帯電話番号 ⑦希望する選択コース  
◆メールアドレス yachiyobondssportsclub@yahoo.co.jp ◆電話番号 080-9459-5591  
◆お申込み締切 定員になり次第、締め切らせて頂きます。  
◆受講料 セミナー初回または開催日(各回払い)に現金にてお支払下さい。