

楽しく、仲間と、健康に!

# azul claro sports & culture school

アスルクラロスポーツ & カルチャースクール

## ランニングクラブ



### レベルに合わせて選べる! さわやかにウォーキング&ランニング

講師	衣笠 明宏 (SMILEY ANGEL.AC監督)	
開催日時	<b>9/14(日) 毎月1回開催予定</b>	
	①ウォーキングコース 9:00~10:30	受付は開始時間の 20分前~5分前までに 済ませてください。 ※それぞれ定員先着20名
	②初級・中級者コース(8km) 10:40~12:00	
③上級者コース(16km) 12:10~14:00		
会場	沼津中央公園(あゆみ橋)集合	
費用	一般	-回 ¥760 (税込) <span style="background-color: #ff69b4; padding: 2px;">毎回 当日集金</span>
	ソシオ会員	-回 ¥540 (税込)
備考	中止のご連絡は、開催2週間前までに決定し、スポーツ&カルチャーHP ( <a href="http://azul-claro-sc.jp">http://azul-claro-sc.jp</a> )の「すべてのお知らせ」でご連絡いたします。	
申し込み方法	参加を希望される方は下記の手続きに必要事項を記入して、 開催日1週間前までに事務局へ申込みください。 <b>FAX 055-922-0130</b> お電話・メールでも受け付けております。お気軽にご連絡ください。	

運動不足を感じている、でもどうしたらいいの?  
そんな悩み解決します!

**衣笠 明宏 (SMILEY ANGEL.AC監督)**



実業団選手(本田技研)として活動後、平成9年、  
ユタカ技研駅伝競走部監督に就任(平成22年に退任)。  
現在はランニングクラブ「SMILEY ANGEL.AC」の監督を務める。  
月刊ランナーズ2012年4月号~7月号にて「100km完走4カ月計画」を  
連載するなど、ウルトラマラソントレーニングのノウハウも確立している。

【①ウォーキングコース】 ウォーキングで健康づくり ストレッチ、正しいフォーム作り	<b>コース 紹介</b>
【②初級者・中級者コース】 動き作り、フォーム・ペースを意識して8kmを ランニング	
【③上級者コース】 大会出場経験者・技術向上・記録向上を 目指している方、16kmランニング	
◆ 怪我や事故等の対応は当日加入する保険の範囲以内となります。 ◆ 天候不良等の場合は延期して開催いたします。	

主催: 一般社団法人アスルクラロスポーツクラブ  
共催: 沼津ランニング&スキルズステーション  
後援: 沼津市



**施設概要**  
営業時間  
平日 11:30~20:30  
土日祝 9:00~18:00  
更衣室有り 有料にて利用可能  
詳しくはHPまで [http://n-sta.com/running\\_station](http://n-sta.com/running_station)

一般社団法人 アスルクラロスポーツクラブ  
**azul claro sports club**  
〒410-0051 静岡県沼津市西熊堂711-1  
TEL 055-929-8633 FAX 055-922-0130  
E-mail: k-watanabe@azul-claro.jp 事務局: 渡辺

アスルクラロスポーツ&カルチャースクールの詳しい情報についてはこちらから  
**<http://azul-claro-sc.jp>**

<b>ランニングクラブ 参加申込み</b> 右記必要事項をご記入ください	ふりがな	ソシオ会員番号 <small>会員の方は ご記入下さい。</small>	生年月日
	お名前		年 月 日
〒	ご住所	メールアドレス	
ご連絡先	電話番号 携帯番号	FAX	参加希望コース ①ウォーキングコース ②初級・中級者コース (8kmRUN) ③上級者コース (16kmRUN)

ソシオ会員募集中! 詳しい情報は <http://azul-claro-sc.jp/socio.html>