

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 | 1/25 (日) 9:00~10:30 | 2/8 (日) 10:40~12:00 |
| | ①ウォーキングコース | ②初級・中級者コース (8km) |
| | ③上級者コース (16km) | |
| 会場 | 沼津中央公園 (あゆみ橋) 集合 | |
| 費用 | 一般 一回 ¥760 (税込) | ソシオ会員 一回 ¥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 (http://azul-claro-sc.jp)の「すべてのお知らせ」でご連絡いたします。 | |
| 申し込み方法 | FAX 055-922-0130 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。

コース紹介

【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

【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

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>

| | | | | | |
|-------------------------------------|--------------|-------------------|---|------------------|-------|
| ランニングクラブ 参加申込み 右記必要事項をご記入ください | ふりがな | 参加希望日 | ソシオ会員番号 | 会員の方は ご記入下さい。 | 生年月日 |
| | お名前 | A 1/25 B 2/8 C 両日 | | | 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>