

快適ランニング

in ビッグツリースポーツクラブ

快適ランニング上級編 ～大会で自己ベストを出したいあなたへ～

ランニングで体力もつき体型も引き締まってきた。マラソン大会のタイムも伸び、速くなることが面白くてたまらない。ところがある時から記録が伸びずに、故障が多くなってきた。頑張っているのになかなか思うように走れない。そんな悩みを抱えているランナーの皆さん、是非「快適ランニング上級編」を受けてみませんか？
世界で戦う宇都宮村上塾のランニングメソッドは、**必ずあなたのランニングを向上させます！**「快適ランニング」で、自己改善をしましょう！



講師/宇都宮村上塾 塾長
村上 晃史

必ず効果を実感していただけるようサポートします!!ぜひお待ちしております!!

主催: ビッグツリースポーツクラブ & 一般社団法人 宇都宮村上塾
開催日: 2014年9月4日(木)・11日(木)・18日(木) ※全3回
会場: ビッグツリースポーツクラブ
※宇都宮市桜5-2-5 (外での実技もあり)
対象: 高校生以上・ランニングに興味のある方
定員: 12名 ※定員になり次第、締め切りとさせていただきます。
受講料: 会員 9,000円 (ビッグツリー会員・社上級会員) 一般 10,500円 (+税)
※全3回、保険、指導料込み
※定員に満たない場合、1回のみ受講も可能
講習時間: 19:45~21:15

- ・日本体育協会公認指導者
- ・順天堂大学体育学部健康科学 (体育学士)
- ・トライアスロンナショナルチームコーチ
- ・02年有馬裕子専属トレーナー
- ・02年宇都宮村上塾設立
- ・JOC ナショナルチームアカデミー修了
- ・JOC 強化スタッフ



講師/宇都宮村上塾 専任コーチ
渡辺 亜希子

- ・JTU 初級指導者
- ・98年 国体山岳競技 3位
- ・06年 日本デュアスロン チャンピオン
- ・07年 富士山大会 4位
- ・07年 アイアンマン JAPAN 4位
- ・07年 トライアスロンロング日本選手権 3位
- ・14年 長崎国体 (秋季) トライアスロン競技出場決定!



申込み方法 ※一般の方も受付は、8月4日(月)10:00開始

- ◎お電話にてご予約いただき、下記の①か②の方法でご入金ください。
- ① ビッグツリースポーツクラブ フロントにてご入金。
- ② 下記の申込み用紙を郵送またはFAXし、参加費を銀行振り込みでお送りください。
- 送り先: ビッグツリースポーツクラブ 〒320-0043 栃木県宇都宮市桜5-2-5
- 営業時間: (月)~(木) 10:00~23:00 (土) 10:00~21:00 (日) 10:00~19:00
- 問い合わせ: 0120-425222 内容については 090-4053-0610 担当/渡辺
- ホームページ <http://www.bigtree-net.jp> FAX: 028-649-6100
- 振込先 足利銀行 本店 普通口座 口座番号 3132719
口座名義 株式会社ビッグツリー

快適ランニング申込書

■住所 〒

■TEL (携帯) (自宅)

■Mail

誓約書 _____年 月 日

(ふりがな)

■氏名

■生年月日 西暦 年 月 日

■年齢 歳 ■性別 男・女

■参加者署名捺印

印

■保護者署名捺印 (18歳以下)

印