

明日の走りが必ず変わる！

ランナーのためのコンディショニングセミナー



参加費

500円(税込)

先着100名様

(事前予約制)

参加者全員に大塚製薬ドリンクプレゼント！

【日時】▶▶ 3月14日(土) 14:00～16:15(途中休憩あり)
(受付13:30～)

【会場】▶▶ 宇部市文化会館 2階研修ホール(宇部市朝日町8番1号)

- 第一部 14:00～ セルフコンディショニング運動の実践指導
- 第二部 15:45～ マラソンランナー対象の特別セミナー

故障しない
身体づくりの習得！

・走りに必要な軸づくり
・脚が楽に前に出る

【持参品】バスタオル1枚、タオル(薄いタオルは適しません)、ヨガマット、飲み物
※ヨガマットをお待ちでない方はバスタオルを2枚ご持参ください。

【服装】素足になりますので、膝が出せる服装でお越しください。
(ストッキング、スカート、ジーパン不可)

【備考】セミナー申込時に、第二部の参加についての有無の確認をお願いします。
イベント保険に加入する為、氏名・連絡先・生年月日をお知らせください。
定員になり次第、締め切らせていただきます。



講師：(一社)日本コンディショニング協会
会長 有吉 与志恵 氏
(ランナーのためのコンディショニング
《中長距離・マラソン編》著者)

～お申込み・お問い合わせ～

(一社)宇部市スポーツコミッション

TEL

0836-39-7653

MAIL

info@ube-sc.jp

主催：(一社)宇部市スポーツコミッション 共催：くすのきカントリーマラソン実行委員会

後援：宇部市、宇部市スポーツ少年団、宇部市陸上競技協会、宇部日報社、FMきらら、山口宇部経済新聞

