

日本橋美人 Japan Beauty from Edo-Tokyo

ランニング教室

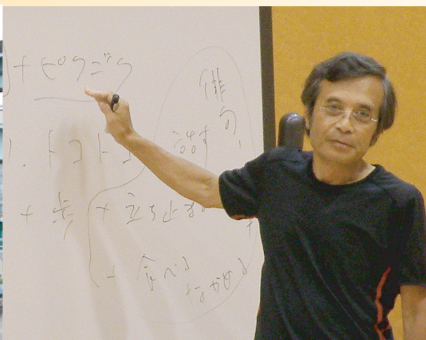


山西哲郎と走る、秋の日本橋マラニック。

全くの初心者でも走れるスピード、中級者にとっては新たなトレーニング方法となる～楽しいマラニック講座です。

主催：日本橋美人プロモーション（NPO 法人東京中央ネット 日本橋美人推進協議会）

協力：NPO 法人日本市民スポーツ海外交流協会 日本橋 OL クラブ 後援：中央区



● 第三回 2010年10月30日（土曜日） 10:00～13:00

場所：ロイヤルパークホテル / 2階「春海」 中央区日本橋蛸殻町 2-1-1

参加費：3,000円
(1日共通) 定員 / 40名

03-3667-1111

* 場所以外の問い合わせは出来ません

第一部 / 10:00～12:30 山西哲郎講師による

「初級ランニング講座 3～秋の日本橋をマラニックで満喫しよう！」

会場にて、初～中級ランニング講座を勉強し、ウォームアップ後、ゆっくりと走り出します。

隅田川テラス～中央通り～途中軽食を摂り～日本橋を渡り、界限を見て走るマラニックです。

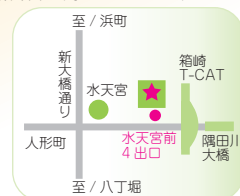
第二部 / 12:30～13:00 専門講師による

「ケガの危険性を減少させ、疲労を残さないケアクリニック」

スポーツ前後の筋肉や関節をケアし、体調を整えるように実践形式で勉強します。

* 絨毯上でマッサージをしますので、下に敷くタオルを1～2枚ご用意下さい。* 諸般の理由によりスケジュールや内容が予告無く変更になる場合がございます。その際は何とぞ御容赦下さい。

終了時に「お楽しみ抽選会」があります！



ランニング教室講師 / 山西 哲郎

日本ランニング学会元会長 現 NPO 法人日本市民スポーツ海外交流協会副理事長 日本体育学会理事

1968年、東京教育大学大学院体育学科卒業 1973年、群馬大学就任と同時に陸上競技部監督となり、以来多くの競技者を輩出する。2009年の定年退職後に立正大学教授就任。70年代に自筆のランニング解説書が第一次ジョギングブームの火付け役となって以来、日本のランニング界で最も有名な指導者の一人。現在は市民ランナー指導の第一人者であり、専門書及び一般紙への連載及び著書多数。

* 参加のお申し込みは、代表者のお名前と人数、電話番号、企業名（個人参加は不要）、参加日、ランニングの経験（初心者以外は、1週間での走行距離や頻度）、あれば質問等を記入し、下記メールアドレスまで送信して下さい。折り返し、受け付け完了の返信通知を致します。* ご質問等ありましたら、同様にメールにてお問い合わせ下さい。

NPO 法人東京中央ネット / 日本橋美人プロモーション RK 事務局 担当 / 塚田 メールアドレス nb-p@tokyochuo.net
お問い合わせ電話番号 03-3553-5550

秋日和、日本橋が楽しい！江戸で彩る「第3回 日本橋美人博覧会」 2010年10月22日（金）～11月9日（火）
～伝統工芸展、浮世絵展、各種講座・教室、浮世絵スタンプラリーなど開催予定～ <http://www.tokyochuo.net/>

日本橋美人

「日本橋美人」は、身体の中から健康で美しく、伝統を身近に感じるにより培われる教養や品格を持ち、心優しく感性が豊かで真に粋な「心も身体も美しい」女性を総称する日本橋の地域ブランドです。

協賛企業（順不同）

(株)栄太樓總本舗

(株)山本海苔店

(株)千疋屋總本店

(株)ロイヤルパークホテル

長瀬産業(株)

東レ(株)

JOCKEY (株)

ティーエイチジェイ(株)

ファイテン(株)

協力（順不同）： ららぽーとマネジメント(株) 日本橋 OL クラブ

催事協力： NPO 法人日本市民スポーツ海外交流協会

後援：中央区