

# KOMS RUNNING CLINIC

～無理なく走れるカラダづくり～

主催：京都織物卸商業組合厚生委員会・コムス倶楽部

今年もランニングクリニックを開催します。

「これからマラソンを始めてみたい」「正しいフォームやトレーニング方法を改めて学んでみたい」という方、それぞれご自身に合ったコースをセレクトしてご参加ください。もちろん両日参加も大歓迎です。

マラソン指導歴豊富な講師による正しい走り方、無理なく走れるカラダづくりなど、走るコツをマスターして、日々のジョギングやマラソン大会に備えましょう！

## クリニック内容 ※各回15名まで（催行人数5名）

初級者対象

### A. ファンランニング

平成29年 **10月14日（土）**

13:00～15:30 二条城周辺

**走りたい一歩を後押し！**

**楽しく走るコツをマスターしよう！**

実施内容（予定）

フォームの作り方（確認・修正）

ジョギング 約3km

まとめ

初中級者対象 ※30分以上走ったことのある方が対象

### B. チャレンジランニング

平成29年 **11月11日（土）**

13:00～15:30 二条城周辺

**レベルアップRUNにチャレンジしよう！**

実施内容（予定）

フォームの作り方（確認・修正）

30分ペースランニング

ショートインターバル

まとめ

## 料金

織商組合員 = コムス倶楽部会員です！

1回

プレミアム会員 **1,000円**

一般会員 **1,500円**

※消費税・保険料を含んでいます

## 講師

ウェルネスクラブオーク21ジム・スタジオインストラクター  
日本ライフタイム協会 ジョギングインストラクター

### 吉田 里紗 氏

（マラソン参加歴）

丹後ウルトラマラソン100km完走

鯖街道ウルトラマラソン42kmの部優勝

淀川寛平マラソン10kmの部準優勝

他多数



## その他注意事項など

集合場所：ウェルネスクラブ オーク21（中京区蛸薬師烏丸東入）

※ロッカー、シャワーなどの設備をご利用いただけます。

その他：多少の雨の場合は催行。中止の場合は前日の午後6時までに参加者宛に連絡します。

9月25日（月）までに別紙申込書にてお申込み下さい。

持ち物：水分補給のための飲み物（水・スポーツドリンク等）、必要に応じて携帯ポーチ。

# KOMS RUNNING CLINIC 申込書

下記の通り、「KOMS RUNNING CLINIC」の申込みを致します。

氏名(フリガナ)	性別	生年月日	コムス倶楽部プレミアム会員
カナ	男 女	昭和 平成 年 月 日	
連絡先	-	-	※携帯電話など当日連絡のつく番号をお知らせ下さい
申込コース	<input type="checkbox"/> 10/14 ファンランニング <input type="checkbox"/> 11/11 チャレンジランニング <input type="checkbox"/> 両日とも参加 ※参加コースにチェック <input checked="" type="checkbox"/> をお願いします。		

※ご登録情報は、本事業にのみ使用し、漏洩なく管理致します。

※プレミアム会員の方は、必ず会員番号をご記入ください。

※当日のご案内、お支払方法等については、申込み締切後にご担当者様宛にお送りします。

※定員(各回15名)に達した時点で受付を終了致しますので、満員となりました場合はご了承下さい。

又、催行人数に達しなかった場合は、中止させていただきます。申し訳ありませんがご了承下さい。

会社名		担当者名	
連絡先	TEL	FAX	

京都織物卸商業組合宛 FAX 075-211-1976

平成29年9月25日(月)申込締切


## KOMS RUNNING CLINIC 事前アンケート

※クリニックの参考にさせていただきますので、お手数ですが事前アンケートにご協力をお願いします。

● ランニングのご経験はありますか？ ある ない

【ある方】 どのくらいの頻度で走られていますか？ (距離・時間・スピード等)

【ない方】 走ろうと思われたきっかけは何かありますか？

● 不安な点・ご質問等ございましたらお気軽にご記入下さい。