

# KOMS RUNNING CLINIC

～無理なく走れるカラダづくり～

「これからマラソンを始めてみたい」という方、「正しいフォームやトレーニング方法を改めて学びたい」という方、マラソン指導歴豊富な講師によるマラソンクリニックを受講してみませんか？

今回のクリニックは「初級」と「中・上級」に分かれており、ご自身のテーマに合った回にご参加頂けます。

もちろん両方参加も大歓迎です。正しい走り方を知り、無理なく走れるカラダづくりを始めてみましょう。

ご参加を希望される方は別紙により9月4日（金）までにお申込み下さい。

## ク リ ニ ッ ク 内 容 各回 15 名 まで (最低開催人数 5 名) 雨天決行 持ち物：靴、走る格好、着替え、飲物等



初級

平成27年 **9月27日（日）** 9:00～12:00 集合場所：ウエルネスクラブ オーク 21 (中京区蛸薬師烏丸東入)

●マラソンが初めての方、初心者の方対象●

レクチャー オーク 21 にて

- ・マラソンに必要な持ち物（あると便利なもの）
- ・シューズの正しい選び方・履き方
- ・フォームについて

実践 二条城周辺

- ・準備体操
- ・フォーム安定ドリル（楽に走る為の運動）
- ・マラソンに必要な筋力アップ運動
- ・ランニング（約4キロ）
- ・ショートダッシュ 3本
- ・整理体操



中・上級

平成27年 **10月11日（日）** 9:00～12:00 集合場所：ウエルネスクラブ オーク 21 (中京区蛸薬師烏丸東入)

●60分以上走ったことのある方対象●

レクチャー オーク 21 にて

- ・フォームについて 良いフォーム・悪いフォーム
- ・怪我をしない為のストレッチ・トレーニング

実践 鴨川周辺

- ・フォーム改善のドリルからメイントレーニング
- ・ショートインターバル+テンポ走
- ・ジョギング
- ・整理体操

### 料 金

1回

**¥500** プレミア  
会員価格

**¥1,000** 一般  
会員価格

上記価格は消費税・保険料を含んでいます。

### 講 師

ウエ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

**亀谷 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 優勝  
他多数



### 特 別 幹 旋

マラソンクリニック参加者で希望される方は11月3日に開催される「京丹波ロードレース」ハーフマラソンの部  
通常価格 3,500 円を **特別価格 2,500 円** にて幹旋させていただきます！

クリニックを受講してハーフマラソンにチャレンジしてみようという方は是非お申込み下さい。  
(申込期限：9月4日（金）)

「京丹波ロードレース」詳細は <http://kyototambaroadrace.jp/> をご確認ください。

※幹旋はハーフマラソンの部のみとなります。

主催：織商厚生委員会／コムス倶楽部

# KOMS RUNNING CLINIC 参加申込書

【申込期限：9月4日(金)まで】

氏名	性別	生年月日	マラソン講座	京丹波	プレミア									
				ロードレース ハーフマラソン 特別幹旋										
			<input type="checkbox"/> 9/27(初級)参加 <input type="checkbox"/> 10/11(中・上級)参加 <input type="checkbox"/> 両日共参加	<input type="checkbox"/> 希望する <input type="checkbox"/> 希望しない										
			<input type="checkbox"/> 9/27(初級)参加 <input type="checkbox"/> 10/11(中・上級)参加 <input type="checkbox"/> 両日共参加	<input type="checkbox"/> 希望する <input type="checkbox"/> 希望しない										
			<input type="checkbox"/> 9/27(初級)参加 <input type="checkbox"/> 10/11(中・上級)参加 <input type="checkbox"/> 両日共参加	<input type="checkbox"/> 希望する <input type="checkbox"/> 希望しない										
			<input type="checkbox"/> 9/27(初級)参加 <input type="checkbox"/> 10/11(中・上級)参加 <input type="checkbox"/> 両日共参加	<input type="checkbox"/> 希望する <input type="checkbox"/> 希望しない										
			<input type="checkbox"/> 9/27(初級)参加 <input type="checkbox"/> 10/11(中・上級)参加 <input type="checkbox"/> 両日共参加	<input type="checkbox"/> 希望する <input type="checkbox"/> 希望しない										
会社名														
会社 TEL				会社 FAX										
申込 担当者														
緊急 連絡先	緊急連絡先 氏名			緊急連絡先 (携帯電話)										

- 緊急連絡先は雨天時等のご連絡をさせていただきます。
- 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。

※プレミア会員の方は、必ず会員番号をご記入下さい。  
 ※当日のご案内、お支払方法等については申込担当者様に送付致します。  
 ※定員（各回15名）に達し次第、受付を終了致しますので、ご了承ください。

織 商 事 務 局 宛

FAXNo. 075-211-1976