

# 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

昨年、ご好評をいただきましたランニングクリニックを、今年も開催します。

「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 (最低催行人数 5 名)

初級者対象

### A. ファンランニング

平成 28 年 **9 月 2 4 日 (土)**

9:00～11:30 二条城周辺

**走ることが好きになる、楽しく走るコツをマスターしよう！**

実施内容(予定)

ウォーキング&ジョギング

準備運動

シューズの履き方、フォームチェック、フォーム安定ドリル

ジョギング 約3km

ダッシュ

ウォーキング&ジョギング

整理体操・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 28 年 **1 0 月 8 日 (土)**

9:00～11:30 鴨川周辺

**少し長い距離を走れるコツをマスターしよう！**

実施内容(予定)

ジョギング

準備体操

フォームチェック、フォーム安定ドリル

ジョギング+快適ジョギングと速い動きで仕上げ

or インターバル+体力アップトレーニング

ジョギング

整理体操・まとめ

## 料 金

織商組合員 = コムス倶楽部会員です！

**1回**

プレミア会員

**500 円**

一般会員

**1,000 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

### 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。

持 ち 物：靴、走る格好、着替え、飲物など

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。

# 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       | 申込コース                                                                                                                 | コムス倶楽部プレミア会員 |
|----------|----|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| カナ _____ |    | S<br>H . . | <input type="checkbox"/> 9/24 ファンランニング<br><input type="checkbox"/> 10/8 チャレンジランニング<br><input type="checkbox"/> 両日とも参加 |              |
| カナ _____ |    | S<br>H . . | <input type="checkbox"/> 9/24 ファンランニング<br><input type="checkbox"/> 10/8 チャレンジランニング<br><input type="checkbox"/> 両日とも参加 |              |
| カナ _____ |    | S<br>H . . | <input type="checkbox"/> 9/24 ファンランニング<br><input type="checkbox"/> 10/8 チャレンジランニング<br><input type="checkbox"/> 両日とも参加 |              |
| カナ _____ |    | S<br>H . . | <input type="checkbox"/> 9/24 ファンランニング<br><input type="checkbox"/> 10/8 チャレンジランニング<br><input type="checkbox"/> 両日とも参加 |              |
| カナ _____ |    | S<br>H . . | <input type="checkbox"/> 9/24 ファンランニング<br><input type="checkbox"/> 10/8 チャレンジランニング<br><input type="checkbox"/> 両日とも参加 |              |

※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)に達し次第、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ください。

また、催行人数5名に達しなかった場合は、申し訳ありませんが中止とさせていただきますのでご了承ください。

|     |     |      |  |
|-----|-----|------|--|
| 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28年8月31日(水)申込締切