

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 KOMS ランニングクリニックを実施します。

今回は、「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びたい」といった初心者の方を対象に、10月に新施設としてオープンする「フィールドジム」を利用したトレーニングやマラソン指導歴豊富な講師による走り方とカラダづくりの基本などが学べる内容となっております。是非、走るコツを掴んで、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 ※ 15名まで (催行人数5名) ☆

(初心者対象)

コンディショニング RUN 初級編

日時：平成30年11月10日(土) 14:00～16:00

会場：オーク21、二条城周辺

内容：ウォーミングアップ
コンディショニング
トレーニング(身体の軸づくり、バランス強化)
ジョギング(3～5km)



料 金

織商組合員 = コムス倶楽部会員です！

プレミア会員 **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：雨天時は、室内(3F フィールドジム)でのトレーニングメニューとなります。

10月19日(金)までに別紙申込書にてお申込み下さい。

持ち物：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

- ※ 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、申込締切後にご担当者様宛にお送りします。
- ※ クリニックの参考にさせていただきますので、下記の事前アンケートにご協力下さい。
- ※ 定員(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(5名)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30年10月19日(金)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。