

この事業は、公益財団法人東京都スポーツ文化事業団が支援しています

美ランニングセミナー

ランニングは自分だけの時間。私という木は私が育てる。

女性にとってのランニングは、健康で豊かな生活をもたらすアクティビティとして最適。
「美容」「健康」「輝き」「エイジングケア」と、女性としての自分らしさ、美しさを高めてくれます。
ランニングは始めても大丈夫です。初心者から上級者まで、それぞれのレベルに合わせて、楽しく走りながら女子力アップを目指します。

第1回 10月21日(日) 10:00~12:00
シューズやウェアの選び方
～コーディネートで楽しむ見せ方～
ミスリ 足撃調整であなたに合ったシューズを見つけてみよう

第2回 11月11日(日) 10:00~12:00
ランニングとエイジングケア
～ランニングの効果(即座の効果と長期的効果)～
女子Dap 体幹スイッチの実践

第3回 12月23日(日) 10:00~12:00 ~Special Day!～
自分とのランニングケア
ランニングと健康
～ランニングの効果(心・メンタルの観点、食事・睡眠の観点)～
クイックランニングでミニマムケア(予定)

第4回 1月26日(土) 10:00~12:00 ご来賓、パートナーの参加可！
トップアスリートと走ろう！
～ゲストランナー 平塚 莉氏～

★ セミナーは各回とも、履きと実技があります。
ランニングのできる服装をお持ちください。(更衣室有)

対象：成人女性(1/26のみ男女問わず参加可)
定員：30名(先着)
場所：田園調布せせらぎ公園 多目的室
参加費：1回1,000円(4回分一括払い) 単回参加はご遠慮ください
申込み：田園調布グリーンコミュニティ事務局
☎ 03-6715-6866
✉ info@den-green.com

～ゲストランナー～
平塚 莉(05-2701-1000)
世界陸上10000m日本代表
アジア大会10000m銀メダル
箱根駅伝区、2区、2区
5000m@2:56.98
10000m@7:56.95
マラソン(フルマラソン)5分58秒
4年連続代表のランニング日本記録(2019年)3分58秒
元城西大学男子軟部監督
現城西大学准教授

～プロフィッター～
林 香織(はやしゆかり)
株式会社ジョービー代表
歯学博士
ランニングドクター
ポシカル女子部 部長
https://www.facebook.com/posical.jyoshi/

〒145-0071 東京都大田区田園調布2-20-15 田園調布駅前ビル内
TEL:03-6715-6866 FAX:03-6715-6875 E-mail: info@den-green.com
http://www.den-green.com

美ランニングセミナー

女性にとってのランニングは、健康で豊かな生活をもたらすアクティビティとして最適。「美容」「健康」「輝き」「エイジングケア」と、女性としての自分らしさ、美しさを高めてくれます。ビギナーを対象に、セミナーを通して、走り出すきっかけを作ると共に、みんなで走りながら女子力アップを目指します。

イベント名	美ランニングセミナー
開催日	2018/10/21～2019/1/26
受付開始	10:00～
申込料	イベント参加 1,000円
支払方法	会場払い
参加定員	20人
開催場所	大田区せせらぎ公園
住所	東京都大田区田園調布1-53-10
主催者	一般社団法人田園調布グリーンコミュニティ
お申し込み	イベントへのお申し込みはこちらのサイトから！ https://moshicom.com/21369

