

◆ お知らせ ◆

各位

株式会社阪急交通社

阪急交通社 初心者向けマラソンクリニック開催中

阪急交通社では、2012年4月から初心者を対象にした「マラソンクリニック」を月に1度開催しております。このマラソンクリニックでは、マラソンに興味があるが、ひとりで始めるのに不安のある方や海外で開催されるマラソンにエントリーしたいが、トレーニング方法や体調の管理の仕方がわからないなど、マラソンを始めて間もない方にアシックス ランニングクラブコーチ 島田佳久さんが基礎から指導いたします。クリニックへの参加は現地集合・解散で無料です。

また、10kmラン、ハーフマラソンからフルマラソンまで、体力に合わせて参加できる世界各国の個性豊かな海外マラソンツアー「ラン旅」の商品も好評発売中です。

【マラソンクリニック概要】

- 集 合 場 所 : 「JOG LIS」から皇居側に道を渡った公園
阪急トラピックスの旗(ピンク)の前
- 日 時 : 2012年6月13日(水)19時~20時30分 *雨天中止
※7、8月は休み。9月以降のスケジュールは後日決定
- 参 加 費 : 無料
- 練 習 内 容 : (1)ストレッチ (2)3ステップドリル (3)皇居一周(5km)ランニング
アシックス島田コーチによる指導
※急遽島田コーチが不参加となる場合があります



▲5月のラン・ミーティングの様子

【U R L】 <http://www.hankyu-travel.com/e-very/tokyo/marathon/>

行きたい旅、見つかる。

【島田コーチ監修 ラン旅・マラソン海外ツアー商品一例】

見つけた! 私だけの旅




- ・2012 マウイ島 マラソンツアー5日間 9/14 出発 189,800円
- ・2012 ニューヨークシティ マラソンツアー5、6日間 11/1、2出発 199,800円~229,800円 など

しまだよしひさ
島田佳久コーチ プロフィール

アシックスランニングクラブコーチ 健康運動指導士 日本体育協会公認 トライアスロン指導員
アイアンマン・トライアスロン世界選手権出場(1993・1995・1996・2003)
「アシックスランニングクラブ」にて、ナイトラン、レベルUPクリニックなど、独自の理論で参加者のレベルに合わせた楽しいランニングイベントを開催、指導。

以上

—————<本件に関するお問い合わせ先>—————

株式会社阪急阪神交通社ホールディングス広報部〔株)阪急交通社 広報担当〕
〒105-0004 東京都港区新橋3-3-9 TEL:03-6745-7333/FAX:03-6745-7334