

# ホノルルマラソン練習会のお知らせ

ホノルルマラソン完走を目指す初級者から3時間30分以内を目指すランナーまで、“エアラン東京ランニングクラブ”のコーチによる目標タイム別の練習会を実施します。ツアーお申込み手続き完了後、無料でご参加いただけますので、是非、この機会にご参加ください。ご参加希望の方は、練習会申込書にご記入の上、FAX、Eメールまたは郵送にてお申込みください。受付先着順とさせていただきますので、お早めにお申込みください。

開催日	対象クラス	定員
9/8(木)	4時間以内を目指す方	15名
9/28(水)	初級者向け「ウォーク&ラン」	20名
10/20(木)	4時間以内を目指す方向け&初級者向けレッスン (5km~10km程度ジョギング/1km6分半~7分)	15名
10/25(火)	3時間30分以内を目指す方	15名
11/10(木)	4時間以内を目指す方向け&初級者向けレッスン (5km~10km程度ジョギング/1km6分半~7分)	15名

\* 施設利用料(700円)は個人負担となります

## 【時間】

- 受付/18時30分~18時50分
- 練習開始/19時(約90分~120分)

- \* 集合場所は、別途、ツアーご参加の皆様へお知らせいたします。
- \* 締切日:各日程の7日前、但し、定員になり次第締め切らせて頂きます。
- \* 希望者が定員を超えた場合は、先着順で受付させていただきます。受付状況は、Eメールにてご連絡いたします。
- \* スケジュールに変更がある場合、Eメールにてご連絡いたします。特に変更がない場合は、事前連絡はいたしませんので、予定の集合場所・時間にお集まりください。

## 【コーチご紹介】 \*他のコーチが担当する場合もございます

### **エアラン東京ランニングクラブ代表 田中正直【元日清食品陸上競技部】**

高校時代より陸上競技を始め、インターハイ、全国高校駅伝出場。  
全国クロスカントリーリレーや青森東京間駅伝で北海道代表選手として出場。  
大学卒業後、日清食品入社。  
東日本実業団1500m4位、青森東京間駅伝東京代表として優勝。  
退社後、ランニングに特化したジムで8年間、子供から市民ランナーの方までを指導。  
楽しんでランニングを学んでもらうため、2010年5月エアラン東京を立ち上げる。