

練習会のお知らせ

フ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に無料でご参加いただけます(ツアー申込み手続き完了後)。是非、この機会にご参加ください。ご参加希望の方は、下記の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。

* 施設利用料(700円)は個人負担となります

開催日	集合時間	集合場所	対象クラス	内容	定員
9/8(木)	終了	ランステ麹町	4時間以内を目指す方	終了しました	15名
9/28(水)	終了	NAS 六本木	初級者向け「ウォーク&ラン」	終了しました	20名
10/20(木)	19:15	ランステ麹町	①4時間以内を目指す方向け ②初級者向けレッスン	神宮外苑6周+1km 5km~10km程度ジョギング 1km6分半~7分	15名
10/25(火)	19:15	和気清麻呂像	4時間以内 & 5km24分以内	800m*5	15名
11/10(木)	後日発表	セカンドウインドビル	①4時間以内を目指す方向け ②初級者向けレッスン	後日発表 "	15名

【コーチご紹介】

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。



【会場案内】

●ランナーズステーション麹町店[RUNNERS STATION + Bike KOJIMACHI] <http://www.runsta.jp/contents/koujimachi.html>

所在地：東京都千代田区麹町 4-8-1 麹町クリスタルシティ 1F

交通：東京メトロ麹町駅徒歩0分(4番出口) / 半蔵門駅4分 / JR東京メトロ四ツ谷駅徒歩8分

●セカンドウインドビル <http://www.swac-fitrun.jp/>

所在地：東京都千代田区神田小川町 2-4-6

交通：都営新宿線 小川町駅、丸の内線 淡路町駅、千代田線 新御茶ノ水駅 B5 出口より徒歩1分
(ムラサキスポーツ2件手前) JR御茶ノ水駅 聖橋出口より徒歩7分

* 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。

練習会参加申込書

FAX 03-3273-0032

申込日: 2011年 月 日

フリガナ	性別	年齢	ホノルルマラソン目標タイム
お名前	男・女	歳	
日中の連絡先 () - / 携帯・ご自宅・勤務先	マラソン大会参加経験		
Eメールアドレス	<input type="checkbox"/> 参加経験なし <input type="checkbox"/> 参加経験あり→下記にご記入下さい フル ____回 ハーフ ____回 その他 ____回		
参加希望日の口をチェックをお付けください			
<input type="checkbox"/> 9月8日(木)	<input type="checkbox"/> 9月28日(水)	<input type="checkbox"/> 10月20日(木)	
<input type="checkbox"/> 10月25日(火)	<input type="checkbox"/> 11月10日(木)		