

令和元年 6 月吉日

親和全期会 会員・賛助会員 各位



ランニング講習会のご案内

親和全期会代表幹事 田中 博尊
同企画委員会委員長 今井 智一

謹啓 日々ますます御健勝のこととお慶び申し上げます。いつも親和全期会の活動にご参加を頂き、厚く御礼申し上げます。

さて、親和全期会ではランニング部を結成し、毎月1回程度、皇居外周をランニングしていますが、この度、会員・賛助会員の皆さまを対象として、従前より大変ご好評をいただいております「ランニング講習会」を再び開催することといたしました。

陸上競技の第一線で活躍されていたランナーの方を講師としてお招きし、体幹を意識したストレッチ・トレーニングでランニングの際に使う筋肉等を学んだ後、皇居外周を走りながらランニングフォームの指導を受けるという内容です！！

「ランニングに興味はあるけれど、走り方が分からない・・・。」というビギナーランナーの方も、「マラソン大会でもっと記録を伸ばしたい！」というベテランランナーの方も、幅広く御参加頂けるように、講師の方も2名お招きし、初心者クラス（全く走ったことがない方や5km程度までのランニング経験者が対象）と、経験者クラス（5km程度のランニング経験がある方が対象）の2クラスを用意いたしました！なお、講師による指導の関係上、各クラス20名までとし、応募者多数の場合は先着順とさせていただきます。

参加を希望される方は、7月12日（金）までに、下記メールアドレス、FAX 番号宛に本申込書をお送り頂くか、下記 URL の申込フォーム（全期メールリングリストのご案内からならワンクリックです！）にてご登録下さいますようお願い申し上げます。 謹白

日時：令和元年7月18日（木）19時00分 ※着替えを済ませてお集まりください。

場所：皇居（桜田門前広場 時計台前）※参加者の方に後日詳細を御案内します。

費用：1000円

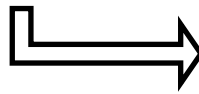
着替え：半蔵門駅近くにある「ジヨグリス」（ビジター料金：750円）がお勧めです。

プログラム：体幹ストレッチ + 40分程度のランニング

懇親会：半蔵門駅付近のお店で開催します（講師の方にも御参加頂く予定です）。

担当 重富智雄 宛（E-mail: shigetomi@mclaw.jp FAX:03-5220-8678

申込フォーム <https://forms.gle/HTcBeA2XnebUZQVSA>



● 講習会の（ 初心者 ・ 経験者 ）クラスに参加します。☞ どちらかに丸をお願いします。

※初心者クラスは、全く走ったことがない方や5km程度までのランニング経験の方を対象とします。

※クラスはいずれを選択されても構いません（経験者でも初心者クラスに参加可能です）。

● 講習会後の懇親会（各自負担）に（ 参加 ・ 不参加 ） ☞ どちらかに丸をお願いします。

ご芳名 _____（ 東京法曹・法曹大同・二一 _____ 期、その他 ）

E-mail アドレス _____

◆研修・企画情報満載の親和全期会のホームページをご覧ください。

<http://shinwazenki.com/>