

JBA 会員各位

LA マラソンを走ろう！ マラソン準備講座（第2回－実践編）

11月15日の「マラソン準備講座-計画編」に続き、JBA企画マーケティング部会では、トレーナーの方と実際に一緒に走ってみる「マラソン準備講座-実践編」を実施します。

計画編で講師として登場したトレーニングコーチの阿部勝彦さんが、皆さんと一緒にグラウンドを走りながら、ランニングフォームなどについて具体的なアドバイスを行います。

初心者でも安心して参加できるゆっくりしたペースで行いますので、マラソン初挑戦の方もぜひご参加ください。実践編だけの参加も大歓迎です！

また、グラウンドでの実践講座後は、バーベキュー懇親会を実施します。来年のLAマラソンを走るJBAランナーと情報交換をする絶好の機会です。

プログラム

1. EXOS トレーニングコーチ阿部勝彦さんと一緒に走るトレーニング
2. バーベキュー懇親会（希望者のみ、会費制）

日時：2015年12月6日（日）午前10時から11時30分
（バーベキュー懇親会：午後12時から3時頃まで）
※ 雨天の場合も実施します

場所：The City of Rancho Palos Verdes
Fred Hesse Jr. Community Park
(29301 Hawthorne Boulevard, Rancho Palos Verdes, CA 90275)

当日は、ランニングシューズと走りやすい服装でご参加ください。
また、ストレッチ用のマット等をお持ちの方はご持参ください。



参加費

マラソン準備講座のみご参加の方：JBA 会員・ご家族 無料

バーベキュー懇親会にもご参加される方：大人1人20ドル

子供（6歳以上12歳未満）1人10ドル（6歳未満無料）
（当日ご持参ください）

申込方法：会社名、参加者名（18歳以下の方は年齢もお知らせください）、バーベキュー懇親会へのご参加も希望されるか否かを明記の上、EメールでJBA事務局の中村（nakamura@jba.org）までお申し込みください。

締切：11月29日（日）

原則として当日申し込みはお受けできませんので、必ず事前にお申し込みください。
お申し込み後キャンセルされる場合はイベント当日の2日前までにご連絡ください。
お問い合わせはJBA事務局 中村（☎310-515-9522 E-mail: nakamura@jba.org）まで