



ランニングで女子カアッぷ!

参加者募集!



ランニングビューティセミナー Be 美ランニング

頑張る自分をほめてあげる!

太陽と風を感じよう!

女性にとってのランニングは、健康で豊かな生活をもたらすアクティビティとして最適。

「美容」「健康」「輝き」「エイジングケア」と、女性としての自分らしさ、美しさを高めてくれます。

セミナーを通して、走り出すきっかけを作ると共に、みんなで走りながらいつもと違う私を見つけよう!



素敵な仲間を見つけよう!

スケジュール

- 第1回 6月 2日(日) 9:30~12:00
- 第2回 7月21日(日) 9:30~12:00
- 第3回 9月29日(日) 9:30~12:00
- ※10月ミニミニマラソン大会参加予定
- 第4回 12月15日(日) 9:30~12:00
- 第5回 1月19日(日) 9:30~12:00
- 第6回 2月 9日(日) 9:30~12:00

心と体を自由にしよう



詳細は裏面へ→

先着
20名
限定

対象

成人女性

集合場所

多摩川台公園古墳展示室2階会議室

セミナー代金

12,000円(6回分一括払い)
1回ごとのお支払いの場合は、1回2,500円となります。

お申込み・お問合せは

〒145-0071 東京都大田区田園調布2-20-15
田園調布親睦会館内

TEL 03-6715-6866

FAX 03-6715-6876

e-mail info@den-green.com



セミナー内容

美ランニングセミナーでは、前半を座学、後半をランニング指導という構成で行います。
 毎回ランニングのできる服装、シューズをご用意ください。
 セミナーの内容は下記を予定しておりますが、予告なく変更する場合がございますので、ご了承ください。

	座学テーマ	ランニングテーマ
第1回 6/2	美ランニング的 スポーツメイク術 人生を変える「予防的スキンケア、予防的ベースメイク」を学びます	姿勢を確認しよう
第2回 7/21	熱中症予防対策 正しい水分補給法 協力：大塚製薬	美を意識し楽しく走ろう
第3回 9/29	美ランニング的 食生活のすすめ インナー女子力を向上させる食養学を学びます	ミニミニマラソン大会に向けた練習方法
第4回 12/15	美ランニング的 私らしいボディラインに気づき築く 走り方、歩き方、日々の体姿勢、そして心姿勢でアウター女子力向上を目指します	次の目標を立てよう
第5回 1/19	女性のバイオリズムについて 協力：田園調布ファミリークリニック	次の目標に向けて走る距離を増やしてみよう
第6回 2/9	美ランニング的 私と社会とのコミュニケーション 地球と私というテーマでリサイクル、リユース、フードロスについて学びます	ハーフマラソンまでの大会に向けた練習方法

～プロジェクトリーダー～

林 幸枝(はやし ゆきえ)
 株式会社ラントゥービー代表
 歯学博士、
 ランニングドクター®、
 ポジカル女子部 部長



<https://www.facebook.com/posical.jyoshi/>

～ランニング指導～

鈴木 良則(すずき よしのり)
 亜細亜大→富士通
 引退後、リスタートランニングクラブ
 コーチ
 主な成績
 大学3 箱根駅伝3区
 大学4 箱根駅伝1区
 2006～2010年 ニューイヤー駅伝1区(2009年優勝)



前半の3回は、10月に開催予定のミニミニマラソン大会参加を目標に入れています。クリスマスの頃にはオフ会も企画しています。皆さんと一緒に楽しいセミナーにしましょう！

多摩川台公園古墳展示室



東京都大田区田園調布1-63-1
 東急多摩川駅から徒歩で5分