

走る女性ってきれい！

Be 美ランニング体験会

第1部 9:00～10:00
セミナー 『内から外から美しくなろう、美ランニング』
講師:林 幸枝

第2部 10:00～11:00
体験ランニング 『今日から始めるランニング』
指導:平塚 潤

日時：7月8日(日)9:00～11:00

場所：田園調布せせらぎ公園 多目的室

対象：成人女性

定員：30名(先着)

参加費：無料

申込み：田園調布グリーンコミュニティ事務局

☎ 03-6715-6866

✉ info@den-green.com

締切：7月5日(木)



～特別講師プロフィール～

平塚 潤(ひらつか じゅん)

世界陸上10000m日本代表、

アジア大会10000m銀メダル

箱根駅伝7区、2区、2区

5000m13分26秒80

10000m27分55秒15

マラソン2時間10分51秒

46歳年代別マラソン日本記録2時間23分13秒

元城西大学男子駅伝部監督

現城西大学准教授



～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@、

ポジカル女子部部长

ポジカル女子部

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



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。

そんなランニングの効能はわかっているけど、ランニングには興味があってもまだまだ走りだせない、ランニングは始めているが大会まではちょっと……。

そんなビギナーを対象に、体験イベントやセミナーを通して、走り出すきっかけを作ると共に、みんなで走りながら女子力アップを目指します。