

一緒に始めてみませんか？

# MARKS RUNNING FAMILY

2009年

## 会員募集！



～楽しく♪長く♪故障せずに走ろう～

マークスでは『楽しく・長く・故障せずに走ろう』をテーマに、これから走り始めたいが、どのようにしたらいいのかわからない…。故障せずに走り続けたい！でも、どんなフォームがいいのかわからない…。という方々の願いに応えられるような、ランニング教室を開催致します。アライメントチェックにより自分の身体を把握し、走ることに必要な身体の動き作り・トレーニング方法・ランニングにおこりやすい障害についての勉強会等も行っていきます。月に1度の練習会で、自分自身と向き合いながら、走る『コツ』を掴み、無理のないフォームを習得し、楽しく走っていきましょう♪

対象者：ランニングビギナーの方から経験者の方まで

定員：20名（定員になり次第締め切りとさせていただきます）

実施日：毎月最終土曜日 午前10時～午後12時

【予定日】1月31日・2月28日・3月28日・4月25日・5月30日・6月27日  
7月25日・8月29日・9月26日・10月31日・11月28日・12月26日

場所：緑豊かな港北ニュータウン近隣の公園やトラックなどを予定しています。

※練習内容により異なります

料金：年会費・・・¥36,000-（アライメントチェック料も含まれます）

※ アライメントチェックは事前に予約を取り、受けていただきます。

※ スポーツ傷害保険につきましては、別途料金¥1,200-(1年間分)が必要となりますのでご了承下さい。

※ 1回の単発参加もご用意しております。（1回・・・¥4,000-となります）

【会員特典】 ●カイロ・アロマの施術割引クーポン 12枚

●店内商品5%割引クーポン

### ☆指導スタッフ☆

【江口 典秀】

\*その他にマークススタッフがお手伝い致します。

これまでに数多くのスポーツ選手、オリンピック選手のケア（2004年アテネ五輪セイリング競技ミッドル級トレーナー・2006年トリノ五輪男子アルペンスキーチームトレーナー・2008年北京五輪セイリング競技49er級トレーナーなど）を行い、現在は本田技研陸上部のトレーナーとしてトレーニング指導やケアを行う。

【山下 ひとみ】

全国高校駅伝出場や全日本実業団駅伝出場。元実業団（リクルート）での選手時代を終え、現在は市民ランナーの教室を指導。また、スポーツアロマトレーナーとしてスポーツ選手や市民ランナーのケアを行う。

### ☆特別ゲストスタッフ☆

【齊藤 太郎】

\*その他、様々なゲストの方をお呼びしながらトレーニング方法を学んでいきます。

早稲田大学競走部・リクルートランニングクラブコーチを経て、現在ニッポンランナーズヘッドコーチ。これまでに、多くの雑誌掲載やランニング教室にて活躍。現在も、数多くの市民ランナーの指導を行うカリスマ・ランニングコーチ。

#### 【申し込み・お問合せ先】

マークスポディデザイン TEL:045-911-2172

【住所】都筑区中川中央1-4-2 シャリテセンター北2F

【営業時間】午前10時～午後7時半（最終受付）

【定休日】日曜・祝日/第2、第4月曜日

【ホームページ】www.marks.com

申し込み締め切り・・・平成21年1月24日（土曜日）

#### ～申し込みの流れ～

①申込書に必要事項をご記入後、マークスポディデザインまでFAX又は郵送にてお申し込み下さい。

※FAXの方は初回の日に原紙をお持ち下さい

②入金についてのご案内をマークスポディデザインより行います。

③ご入金の確認が出来次第、会員カードと日程などをお送りいたします。