

オールサムズ

歩く・走るイベント

2013年10月おとな

ビーチスポーツパーク

『歩く』『走る』は人間の基本動作ですが、正しい動作の人はごくわずか…
正しい歩き方、走り方をじっくり学びましょう！

メニュー

10月12日(土)

参加費 どちらかひとつ 2,000円、両方 3,000円

BEACH WALK【ビーチウォーク】

10:00～11:00

毎日、何気なくしている歩行動作も崩れるもの！
体に負担のない正しいフォームを身につけませんか？
足の使い方、体の使い方、ケアの方法、トレーニング方法を伝授します！

BEACH RUN【ビーチラン】

11:30～12:30

走ると体のどこかがすぐに疲れてきてしまう…
それって走り方が悪いからかもしれません。
腕の振り方、体重移動、下肢の使い方、ケアの方法、トレーニング方法を伝授します！

アクセス：船橋駅北口3番バス乗り場～馬込斎場前

8:40 発 9:00 着、8:55 発 9:15 着
9:10 発 9:30 着、9:25 発 9:45 着

10:25 発 10:45 着、10:40 発 11:00 着
10:55 発 11:15 着

講師紹介

森川 優(モリカワ ユウ)
国家資格 柔道整復師、民間資格 整体師
MFA 国際救急救命

NIKE のフラッグシップストアにて、販売、
ランニングクラブの運営、商品開発に携わる。
湘南国際マラソンにてペースメーカーを担う。
メディカル、そしてランニングの観点から
健康で美しくなるプログラムを提供していきます。

服装

動ける格好(サンダルがあると便利です)

持ち物

タオル、飲み物

申込方法

サービスエース、またはお電話 047-406-6665
※雨天の場合、開催1時間前に中止の決定を行います。
お手数ですがお電話でお問合わせください。

SPECIAL EVENT

SEPAK TAKRAW vs BEACH SUCCER

【セパタクロー日本代表 VS ビーチサッカー日本代表】

10月12日(土) 13:00～14:00 観戦無料！

なななんと！“夏見の浜”で日本代表同士のビッグバトル開催！

タッチフット(脚でやるバレーボール)とビーチサッカーの2本立て！試合後には選手との交流会も開催します。

住所：千葉県船橋市旭町4-169

HP <http://allthumbsbsp.com>

TEL:047-406-6665

facebook <http://www.facebook.com/AllthumbsBSP>

FAX:047-406-6667

e-mail info@allthumbsbsp.com