



# JALホノルルマラソンツアー 講習会2013のご案内

特別協賛 GONTEX

12月8日(日)開催 JALホノルルマラソンに向けての、ランニング講習会を開催致します。東京・名古屋・大阪にて計6回と、東京ナイトラン計7回を行います。フルマラソンを完走する為のトレーニングアドバイスや、レベルアップ講習を行いながら、フルマラソンにチャレンジする仲間とレースを目指しましょう。初フルマラソンを目指す初心者ランナーから、自己ベストを狙うシリアスランナーまで、幅広くご参加頂けます。東京開催プログラムのご案内を致します。

## 講習会スケジュール

講習会	日付	時間	場所	内容:前半(室内講義)	内容:後半(実技)
第1回	08月04日(日)	13:00~15:30	LOVE SPO TOKYO (東京タワー3F)	海外マラソンを快適に走る方法 (GONTEX:テーピング講習/ポラール:心拍トレーニング)予定	ランニングフォーム作り
第2回	10月05日(土)	13:00~15:30	LOVE SPO TOKYO (東京タワー3F)	理想的なトレーニング (GONTEX:テーピング講習/ポラール:心拍トレーニング)予定	フォーム作り
第3回	10月19日(土)	13:00~15:30	大阪・ホテルニューオータニ	海外マラソンを快適に走る方法	ランニングフォーム作り
第4回	10月26日(土)	13:00~15:30	LOVE SPO TOKYO (東京タワー3F)	1カ月前からのトレーニング (GONTEX:テーピング講習/ポラール:心拍トレーニング)予定	トレーニング強度
第5回	10月27日(日)	13:00~15:00	名古屋	海外マラソンを快適に走る方法	ランニングフォーム作り
第6回	11月17日(日)	13:00~15:30	LOVE SPO TOKYO (東京タワー3F)	レース直前の準備とトレーニング (GONTEX:テーピング講習/ポラール:心拍トレーニング)予定	ペース作り

### 【東京開催のご案内】

■ 時間: 13:00~15:30 (受付は12:40から)

※講義開始の前にお着換えをお済ませください。

※更衣室・ロッカーはご利用頂けます。

※シャワーをご利用になれる場合は、500円必要となります。(当日受付払い)

■ 会場: 東京タワー3F



■ 参加費: 無料 ※H.I.S.ホノルルマラソンツアーにご予約済みのお客様対象となります。

■ 定員: 各100名様 ※定員になり次第締め切り

■ 服装: ランニング実技を行いますので、動ける服装でご参加ください。

■ お申込: お客様予約担当者まで mail: [sports@his-world.com](mailto:sports@his-world.com)

メールでのお申し込みの際は、件名に「ホノルルマラソン講習会申込」の旨記載し参加日時・代表者名・連絡先・参加人数を記入しご返信下さい。参加登録が完了しましたら、担当よりご連絡致します。雨天時は室内講義のみとなり、13:00-14:30までとなります。会場までの交通費はご自身の負担とさせていただきます。当日の欠席等はご遠慮下さい。コーチは変更になる場合もございます。



中島靖弘コーチ

湘南ベルマーレ  
トライアスロンチーム  
ヘッドコーチ



## ランナー交流パーティー

日時: 11月17日(日) 17:00~19:00 (受付: 16:45)

詳細が決まり次第ご案内致します!是非みなさまでご参加ください。



コーチとランナーのみなさんとの交流飲み会です!レース当日まで残すところ3週間前にみなさんで決起会を行い盛り上げていきましょう♪お気軽にご参加ください!!

★ 当日は、こちらのチェックシートにご記入の上、受付にて提出下さい。



株式会社エコーラプ  
ラプスボ東京

ビジターチェックシート

本日は当施設をご利用頂き、有難うございます。下記項目をご確認頂き、ご了承の上ご利用下さい。

（1）利用をご希望の方に、必ずお読みください。  
 本施設をご利用するにあたり、会員登録（別途入場禁止・退場）と同等の審査を行わせていただきます。  
 また、ご利用の途中で発覚した場合には、その時点で退場していただく場合がございます。

- 下記項目に該当しません。
- ・暴力団関係者
  - ・痴漢、痴客、痴出等公序良俗に反する行為をすること
  - ・他人を誹謗中傷すること
  - ・酒気を帯びていること
  - ・危険物館内に持ち込むこと
  - ・他人に対する暴力行為や威嚇行為をすること
  - ・動物を館内に持ち込むこと（盲導犬は除外）
  - ・許可なく館内を撮影すること
  - ・他の施設利用者に迷惑をかけると思われること
  - ・施設内での書き込みや故意に器物破損等の行為をすること
  - ・正当な理由なく本クラブの係員の指示に従わない
  - ・許可なく本クラブ内で物品の高置やパーソナルトレーニング等の営業行為や勧誘をすること
- 下記項目に該当しません。
- ・狭心症、心筋梗塞、先天性心疾患と言われたことがある
  - ・感染症及び感染症のある皮膚病の方
  - ・妊娠中の方
  - ・安静時、心電図で異常を指摘されたことがあり、医者に運動を控えるように言われている
  - ・てんかんと診断されたことがあり、医者に運動を控えるように言われている。
  - ・健康状態を告げており、運動をすることが好ましくないと判断されるとき
  - ・現在、治療中の病気がある。

（2）ご利用時の盗難・事故等について

- 下記項目を確認しました。
- ・貴重品の保管につきましては、ご利用者の自己責任の下に管理をお願い致します。
  - ・一般のロッカー室内又は施設利用中の盗難につきましては、当施設では一切責任を負いかねますのでご了承下さい。
  - ・お客様には、ご自身の責任と危険負担において、弊施設をご利用頂いております。
- 従いまして、ご利用者自身の健康状態につきましては、自己の責任において十分管理し、ご利用者ご自身に起因する疾病や傷害等如何なる事故につきましても、当施設では一切責任を負いかねますのでご了承下さい。

（3）ご利用時は、以下をお守り頂きますようお願い致します。

- 下記項目を確認しました。
- ・刺青及びタトゥーに関しては、利用者が不快に感じたり、威圧的と受け取られる場合があり、原則的には入場を断りさせて頂いております。

しかし、ファッション性のあるものなどもあり、一概に決められるところもありましたため、タテ×ヨコ15cm以内のみ入場を可能とする取組をさせて頂きます。

但し、露出はしないようお願い致します。

それ以上の大きさの刺青又はタトゥーをされている方につきましては、**従来通り**ご利用をご遠慮いただくこととなりますのでご了承下さい。

但し、イベント招待選手等につきましては従来より当該イベントにおける特例として、会社の責任により施設利用を承認しておりますのでご了承下さい。

- ・ロッカールーム内でのシューズの着用はご遠慮下さい。
  - ・許可のない携帯電話、カメラ等での写真・動画の撮影はご遠慮下さい。
  - ・ご利用に際しましては、身分証明のご提示をお願い致します。
  - ・貴社のスポーツクラブ施設を利用するにあたって、会員規則を承諾致します。私自身の健康状態については自己の責任において十分に管理し、かつ、諸施設の利用に耐え得る健康状態であることを申告致します。
- また、私は、私自身の健康状態に起因して発生した疾病等については自己責任であることを認めます。

■以上のことを確認した上で、下記の欄に署名し貴施設を利用致します。

尚、氏名の記入をもちまして会員規約、個人情報保護方針に同意いただいたものとします。

フリガナ			受付日 DATE	/ /
名前 Name				
性別	男性 ・ 女性	電話番号 Number		
メールアドレス Mail Address	メルマガを受け取りますか？ Yes <input type="checkbox"/> ・ No <input type="checkbox"/>			
住所 Address	〒			
生年月日 Date of birth	年 月 日	勤務先最寄駅：	線	駅

お客様への対応、当社の記録保管の目的で利用いたします。