

H. I. S. ホノルルマラソンツアー <緊急発表> 1日講習会のご案内 (2009. 9. 19)

H. I. S. 専属コーチが教える『ホノルルマラソン 2009 ツアー・<緊急発表> マラソン 1日講習会』を開催致します。12月13日の本番に向けて完走する為に必要な準備・走り方などをご説明します。初心者の方からサブスリーを目指すランナーまでどなたでも参加頂けます。コーチのアドバイスでホノルルマラソン完走を目指しましょう！！

2009年9月19日 (土) 『マラソン1日講習会』

集合場所： アートスポーツ日比谷 <http://www.art-sports.jp/modules/hibiya/index.php/access.html>

集合時間： 10時30分

終了時間： 16時00分 (昼食は各自にて)

参加費： 3,000円 (先着12名様)*アートスポーツ利用料込み*

実技講習となります。運動できる服装・スニーカーなどでご参加下さい。

申し込み方法： ツアー予約担当者までお電話下さい。

東京予約： Tel 03-5360-4681 Mail : sports@his-world.co.jp

横浜予約： Tel 045-682-5761 Mail : his757a@his-world.co.jp

MAP



日程	時間	種類	テーマ
9/19 (土)	10:30 集合	実技	11:00 ビデオ撮影とトレーニングベースを作る為の測定 13:00 昼食 トレーニングプランの策定 ビデオチェック 15:00 フォームの見直しと軽いトレーニング 皇居1~2周 (5km~10km) 16:00 終了

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。

当日の欠席等をご遠慮下さい。

講習会に関するお問い合わせはH. I. S. スポーツイベントセクションまでお願いします。