

JBA 会員各位

JBA 企画マーケティング部会主催
LA マラソンを走ろう！
初挑戦ランナーのためのマラソン準備講座

ロサンゼルス観光名所めぐりつつ 42.195km を走るロサンゼルスマラソン。一度は走ってみたいと思われている方のために、LA マラソンを熟知するプロから、初挑戦で気持ち良く完走するためのアドバイスをいただきます！ JBA が誇るランナーの皆さんの体験談もご紹介します。来年こそ走りたいとお考えの初挑戦の皆さん、ぜひご参加ください。もっとタイムを縮めたいベテランランナーの皆さんのご参加もお待ちしています。



プログラム

- ① アシックスさんによるランニングシューズ選び
- ② トレーナー、湯本優さんが教える理想の4カ月トレーニングプラン
- ③ カイロプラクター内田友来さんによるマラソン前に増えるケガと自己対処法+ランニングの前後にすべき体のケア
- ④ JBA ランナーによる体験者パネルディスカッションと Q&A



日時：2014年11月15日（土）午前9時30分より（開場9時）、正午まで。
場所：Redac Gateway Hotel（20801 S. Western Ave., Torrance）、駐車場あり



参加費：JBA 会員&ご家族 無料

申込方法：会社名、参加者名（18歳以下の方は年齢もお知らせください）を明記の上、EメールでJBA事務局の森（mori@jba.org）までお申し込みください。

締切：10月7日（金）ただし定員に達し次第締め切らせていただきます。

原則、当日申し込みはお受けできませんので、必ず事前にお申し込みください。
お申し込み後キャンセルされる場合は2日前までにご連絡ください。
お問い合わせはJBA事務局 森（☎310-515-9522 E-mail: mori@jba.org）まで