

主催／日本ベアフットランニング協会
協力／Barefootinc Japan株式会社

2012.12.15

裸足講習会&交流会@万博記念公園 開催!



今回は3時間のスペシャルトレーニングでしっかり裸足による体の使い方を学んでいきます。練習の最後にインターバルトレーニングも行います。インターバルの際は裸足にまだ慣れていない方は普段のシューズを履いて行ってください。体を動かす事が大好きな人、ランニングを始めようと思っている方、始めたばかりの初心者の方、そして本格的にやっている方も気軽に参加してください。

そしてトレーニングが終わった後は温泉にゆっくりと浸かり疲れを癒した後に忘年会行います。是非お友達をお誘いの上気軽に参加してください。

裸足感覚シューズビブラムファイブフィンガーズの無料レンタルもできます。

【開催日時】2012年12月15日(土) 集合11:00 解散18:00(※雨天決行)

【集合場所】万博記念公園 おゆば(最寄駅:大阪モノレール・阪急「山田駅」下車徒歩10分)

【スケジュール】11:00~11:30 受付・集合 着替えをして荷物をおゆばに預けます
11:30~14:30 万博記念公園に移動、はだしランニングの講義&VFFを履いてトレーニング
15:30~16:00 入浴
15:30~18:00 忘年会 終了後現地解散

【定員数】50名※先着順で定員になり次第切とさせていただきます

【最少催行】20名

【参加資格】健康な18歳以上の男女

【募集期間】12月12日(水)まで

【参加費】一般5,500円(裸足ランニングクラブ会員5,000円)

(参加費に含まれる物:温泉施設使用料、食事、飲み放題、裸足ランニング講習会、レンタル5本指シューズ、万博記念公園入場料)

【特典】VFF割引クーポン、プレゼント抽選会

【持ち物】五本指ソックス、運動が出来る服装(合コンはカジュアルスタイルでOKです)、タオル

<キャンセルポリシー>

- ・お申込み後のキャンセルは4日前までをお願いします。
- ・返金の際、手数料として1000円がかかりますのでご了承くださいませ。
- ・12月12日以降のキャンセルは返金が出来かねますのでご了承ください。

<注意事項>

- ・体調管理や怪我については自己責任といたします。
- ・講義及びトレーニングに関しては野外でのイベントとなります。
- ・悪天候の場合も荒天でない限り実施いたしますので予めご了承ください。
- ・保険は含まれておりませんので各自スポーツ保険への加入をお勧めいたします。
- ・当日の緊急連絡先: Tel 080-1184-5461(※当日のみです)
- ・募集期間までに最少催行人数に達しなかった場合イベント中止とさせていただきます。その際はお振込み頂いた分を全額返金とさせていただきます。

お申し込み・お問い合わせ・詳細スケジュールは日本ベアフット・ランニング協会 まで

<http://www.hadashirunning.jp/>
Tel.03-3405-1250 Email.hadshi.rc@gmail.com



ランニング講師
吉野 剛

日本ベアフット・ランニング協会 理事長

日本における裸足RUNの第一人者であり裸足走法の研究者。サンディエゴ州立大学修士課程で裸足ランニングの研究を行い、現在アメリカで裸足RUNのブームの火付け役となった1人としても数えられる。

2012年3月に日本経済新聞の全面記事で大きく取り上げられるなど、テレビや雑誌、ラジオ、各メディアからも注目され手いる。「裸足ランニング ~ 世界初! ベアフット・ランナーの実用書 ~ (ベースボール・マガジン社)」を執筆。イベントや講演などで全国巡業中。