

国内No.1のトライアスロンチーム、チームケンスが指導

# A & A ランニング教室

日時：2月26日（日）9：30～12：00（雨天中止）

場所：小金井公園

ランニングブームで、走り始めた方も多いのではないかと思います。  
しかし、正しい走り方を身に付けないと、故障につながります。  
安全に楽しく、効率良く走るためのコツを学んでみませんか？



イメージ

募集人数：20人（先着順）

対象：中学生以上（会員のご家族大歓迎）

参加費：¥3,000（保険料込み）

申込期間：1/30（月）～2/19（日）  
定員になり次第締め切り

お申込は「チームケンス」まで

※電話、メールでお申し込みください。

T E L 042-468-3541

E-mail info@teamkens.co.jp

講師は「行列のできる法律相談所」の  
トライアスロン指導でおなじみ

昨年の全日本宮古島大会優勝 河原勇人



キリトリ

## A&A ランニング教室 申込書

ふりがな		〒		
氏名		住所		
電話番号		性別	男 ・ 女	
		年齢		歳
緊急連絡先		生年月日		
		西暦	年	月 日

★裏面の誓約書にもご記入ください。

\*この個人情報は参加者の把握及び連絡のために、また今後このような催しのご案内に使用させていただきます。

### お申込み方法等

- お申し込み方法・電話かメール、もしくは来館時(2階ケズ事務所)に期間内にお申し込みください。
  - 電話、メールでのお申込みの際は、申込書の内容をお知らせください。
  - 参加費は、2階ケズ事務所もしくは、当日現地でお支払いください。

チームケズ  
TEL  
E-mail

042-468-3541  
info@teamkens.co.jp

お申込はケズまで。(A&Aではございませんので、ご注意ください。)

### <ケズ事務所営業時間>

平日9:30~17:30(ただし、不在の場合もありますので、ご了承ください。)

- 雨天の場合
  - 中止となります。前日18時もしくは当日8時30分の時点で判断し、参加者に連絡します。
  - 参加費は保険料を除き、ご返金します。
- 内容の変更及び中止等
  - ご入金後、天災等で日程に従った内容の安全かつ円滑な実施が不可能と判断した場合、内容を変更、または中止することがあります。
  - 参加者の人数が最少催行人員(5人)に満たない時。この場合、2月21日までに連絡します。

### 集合場所等



集合はA&Aではありません。  
9:30に小金井公園です。

小金井公園スポーツ施設管理センター  
付近集合

チームケズトライアスロンスクールの幕が  
目印です。

### 内容/持ち物

- |                |                  |
|----------------|------------------|
| 1、走りの基本についての説明 | <持ち物 ◎必須 ○あると良い> |
| 2、体の使い方の説明     | ◎ドリンク            |
| 3、1、2、のドリル     | ○タオル             |
| 4、短い距離でのランニング  | ○着替え             |
| 5、周回コースでのランニング | ○手袋              |

### キリトリ

### 誓約書

私は2012年2月26日(日)開催のA&Aランニング教室(以下、教室)に参加するにあたり、以下のことを誓います。

- 私は、私の健康状態が良好であり、教室に参加する上で体調が万全であることを誓います。
- 私は、教室開催中に負傷したり、事故に遭遇した場合あるいは発病した場合、応急処置が施されることに異議を申しません。又、その処置の方法・経過及び結果に対しても異議を申しません。
- 私は、教室開催中に負傷、死亡事故が発生した場合、主催者に対する責任を一切問いません。
- 私は、私の教室に際する映像、写真、記事、記録のテレビ、新聞、雑誌、インターネット・パンフレット等に掲載・利用されることを許可します。又、その著作権は主催者に属することを承諾します。
- 私は、教室の申込にあたり記載した内容のすべてが真実かつ正確であることを誓います。
- 私の家族・親族または保護者(参加者が未成年の場合)は、本誓約書と大会の内容を理解し、私の大会参加に同意しています。
- 万一事故、ケガ、体調不良が生じた場合のすべての責任を私自身が負うことを誓約いたします。また、教室中体調が悪くなりましたらただちに中止することも誓います。

本人署名

印

保護者署名  
(参加者が未成年  
の場合必須)

印 記入日

年 月 日