

2019川崎国際多摩川マラソン プレイベント

レッツ・エンジョイ・ランニング

開催日

2019.9.23(月・祝)

9時30分～12時30分
【受付9時15分～雨天決行】

場所:とどろきアリーナ研修室(第1・2部)
催し物広場(第3部)

対象:15歳以上のランニング初心者
(中学生を除く)

定員:60名 参加費:500円

【第1部】栄養セミナー

皆さんの走りをサポートする食事の摂り方や
サプリメントの使い方、レース当日の栄養戦略
についてのセミナー。

栄養を味方につけてランニングをもっと楽しみ
ませんか？

【講師】株式会社 明治

管理栄養士 箕輪 礼子 さん



スポーツのまち
かわさき KAWASAKI
Enjoy Sports, Enjoy our Hometown.

【第2部】ボディケア講座

ランニングのためのボディケア方法や、
パワーテープの活用方法について学びます。

【講師】ファイテン株式会社

セルフボディケアアドバイザー - 三木 勝 さん



【第3部】ランニング教室

マラソンに参加してみたい初心者向けのプログラム。
ランニングフォームや呼吸方法などランニングの基礎を学びます。
※全米No.1 シューズ『BROOKS』の試履き、足型測定もごさいます。

【講師】TopGear ランニングクラブ

ヘッドコーチ 白方 健一 さん

【指導歴】

藤原 新 選手(ロンドン五輪日本代表)ほか

【著書】

あきらめないランニング～楽しいランのはじめ
かた、続けかた(技術評論社)ほか



申込方法

※定員になり次第、締め切り(先着順)

申込期間:令和元年8月26日(月)～9月9日(月)

裏面の「申込用紙」に必要事項を記入し、大会事務局までメール
またはFAXでお送りください。大会ホームページからも申込できます。

大会ホームページは、川崎国際多摩川マラソンで検索！

申込先・お問い合わせ

川崎市市民文化局市民スポーツ室(大会事務局)

電話:044-200-3245 FAX:044-200-3599

メール:25sports@city.kawasaki.jp

当日の連絡先:080-3495-9719



ZAVAS SPORTS CLUB



2019 川崎国際多摩川マラソン プレイベント 申込用紙

ふりがな			
氏名		年齢	歳
住所	〒	—	性別 男・女
電話番号	(自宅)	— —	(携帯) — —
2019川崎国際多摩川マラソンへの参加の有無 (11月17日開催)	<input type="checkbox"/> 参加予定(申込済) <input type="checkbox"/> 不参加 ※該当する部分の口に レ を入れてください。 ※本大会の参加者の募集は終了しています。		
講師の方への質問 (任意)			

連絡事項

- ・運動できる靴・服装、着替え等をお持ちください。(とどろきアリーナ更衣室とシャワーが使えます) ※数に限りあり
- ・荒天の場合、室内(とどろきアリーナ研修室)での講習会のみになります。
- ・事故については、スポーツ傷害保険の範囲内での補償となることをご了承ください。
- ・イベント参加中の映像、写真、記事、記録等のテレビ、新聞、雑誌、インターネット等への掲載権は主催者に属します。
- ・**大会事務局から事前連絡などは行いません。申込がお済の方は直接会場にお越しください。**(※定員になり次第、申込を締め切ります)

会場案内

武蔵小杉駅 (JR 南武線・東急東横線・目黒線) 北口からバスで約7分

- ◆川崎市バス 1番乗り場より
 - ・【杉 40】市民ミュージアム行き ・【杉 40】中原駅行き ・【溝 05】溝口駅行き
 - のいずれかに乗車し「とどろきアリーナ前」で下車。
- ◆東急バス 1番乗り場より
 - ・【杉 40】市民ミュージアム行き ・【杉 40】中原駅行き ・【溝 05】溝口駅行き
 - のいずれかに乗車し「とどろきアリーナ前」で下車。
- ◆東急線武蔵小杉駅 東急バス
 - ・市民ミュージアム行き「とどろきアリーナ前」

武蔵溝ノ口駅 (JR 南武線・東急田園都市線) ノクティ側バスターミナルからバスで約 20 分

- ◆3番乗り場から市営バス
 - ・【溝 05】小杉駅行き「とどろきアリーナ前」下車。
- ◆5番乗り場から東急バス
 - ・【溝 02】小杉駅行き「市営等々力グランド入口」下車徒歩 5分。

●徒歩の場合は、武蔵小杉駅から 25 分、南武線武蔵中原駅から 15 分かかります。



【重要】大会事務局から事前連絡などは行いません。