

エクストリーム参加者向け「人の走り方教室」参加説明書

このたびは、人の走り方教室ご予約いただきありがとうございます。詳細をお送りいたしますので、ご確認いただき、ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。

- ◆日時／2024年6月15日（土）二回目向け・16日（日）初めて向け
- ◆会場／富士見パノラマリゾート 特設会場（長野県諏訪郡富士見町富士見 6666-703）
- ◆テントの設営／会場にてテントの設営が可能です。
- ◆参加料／1名5500円（同伴の愛犬のお世話係などの方は無料）。当日受付時にお支払い下さい。
（※土曜のご参加の方は午後のトレッキングの移動でゴンドラ代 往復人 2200円→1500円×人数、犬 800円→800円×頭数がかかります）
- ◆雨天／決行、荒天中止。
- ◆持ち物／動きやすい服装、靴など。筆記用具もあれば便利です。
- ◆時間と内容（予定。内容および午前午後のどちらで行うかは流動的です）
 - <6月15日（土）二回目向け>
 - 9：00 受付開始
 - 10：00～12：00 2時間 座学、ウォーミングアップ法、ストレッチ、走り方のフォーム
 - 12：00～13：30 昼休み
 - 13：30～15：30 入笠山へトレッキング with DOG
 - 15：30 終了
 - <16日（日）初めて向け>
 - 9：00 受付開始
 - 10：00～12：00 2時間 座学、ウォーミングアップ法、ストレッチ、走り方のフォーム
 - 12：00～13：30 昼休み
 - 13：30～15：30 2時間 実際に走る、筋トレ
 - 15：30 終了
- ◆車中泊について／可能です。地図のページを参考にしてください。テント泊はできません。
- ◆講師／堀部倫子氏（トレイルランテストセンター代表）順天堂大学 スポーツ健康科学部卒業
- ◆参加特典／ゴンドラのチケットを以下の特別価格でご購入いただけます！
 - 大人 2000円→1300円
 - 子供（小学生）1000円→ 600円
 - ペット（1頭） 800円→ 800円（変わらず）
- ◆愛犬の同伴／可能です。レストランはテラス席がご利用いただけます。
- ◆教室へのご要望、講師への質問について
初の試みですので、皆様のご要望・ご質問も募集いたします。6月28日（水）17時までの間に、走り方に関するご質問を、下記アドレスまでお寄せください。応募多数の場合をはじめ、すべてを教室内に反映できない場合もございますことをご了承ください。

エクストリーム事務局（ドッグライフプランはしもと 内）

〒553-0007 大阪府大阪市福島区大開3-1-2-727

06-6461-8410（開催当日も転送にてつながります） extreme@doglifepan.jp

