

2022年6月25日(土)開催！ in都筑スポーツセンター

横浜マラソン2022  
を完走しよう！

優先  
エントリー  
ID付き！

チャレンジ枠講座  
「ランニングクリニック」  
～produced by アシックス～



令和4年10月30日、横浜マラソン2022が開催されます！  
この大会(フルマラソンの部)に、**都筑区民限定**で10名のランナーを「チャレンジ枠」として募集します！  
既に横浜マラソンにエントリー済みの方や講座だけを受講したい方も別途10名ご参加頂けます。  
(横浜マラソンにエントリー済みの方や講座の受講のみの場合は都筑区在住でなくても参加可)

## 【講座概要】

日時: 令和4年6月25日(土)14時～16時  
場所: 都筑スポーツセンター 研修室  
料金: 4,400円(税込)  
講師: 森川優(柔道整復師・スポーツトレーナー)  
内容: 大会に向けたプランニング講座、  
セルフケア実践、TRY! ASICS!  
(試履き会)※希望者のみ



## Q.『チャレンジ枠』とは？

A. 都筑スポーツセンターが横浜マラソンにチャレンジするランナーをサポートする参加枠のことで、講座を受講した参加者には横浜マラソン2022のIDを付与いたしますので優先的にエントリーが可能となります。※エントリーの際、参加料金20,000円(申込手数料を除く)が別途発生します。

TRY!  
ASICS!

アシックスランニング  
シューズ試履き会実施！



ランニングクリニック終了後、アシックスのランニングシューズで試走できます。施設周辺を自由にランニングすることが可能です。ご希望の方はスタッフまでお声掛けください。※サイズ・数量には限りがあります。※試走中はご自身のシューズをお預かりいたします。

## 【申込期間】

令和4年5月30日(月)～6月12日(日)  
※申込み方法等の詳細は裏面を参照ください。



### <講師プロフィール>

森川優 Yu Morikawa

恵比寿R-TotalRelaxation-代表。

柔道整復師・トレーナーとして多方面からのアプローチで、実業団選手から市民ランナーまでをサポート。ランニング講座やトレーニングセミナーなどを随時開催。障がい者スポーツ選手のトレーナー、盲人ランナーの伴走も務める。シドニーマラソン、JALホノルルマラソンのオフィシャルトレーナーも担当。