

Be 美ランニングセミナー

ランニングは自分だけの時間。私という木は私が育てる。

女性にとってのランニングは、健康で豊かな生活をもたらすアクティビティとして最適。
「美容」「健康」「輝き」「エイジングケア」と、女性としての自分らしさ、美しさを高めてくれます。
そんなランニングの効能はわかっているけど、ランニングには興味があってもまだまだ走りだせない、
ランニングは始めているが大会まではちょっと……。
そんなビギナーを対象に、セミナーを通して、走り出すきっかけを作ると共に、みんなで走りながら
女子力アップを目指します。

第1回 10月21日(日) 10:00～12:00

シューズやウェアの選び方
～コーディネートで私らしさ発見～
ミズノ 足型測定であなたにピッタリなシューズを見つけよう

第2回 11月11日(日) 10:00～12:00

ランニングとエイジングケア
～ランニングの効果(お肌のこと姿勢のこと)～
女子力up 体幹スイッチの実践

第3回 12月23日(日) 10:00～12:00 ～Special Day!～

自分とのランニングクリスマス
ランニングと健康
～ランニングの効果(心・メンタルのこと、食事・睡眠のこと)～
クリスマスカラーでミニミニ駅伝(予定)

第4回 1月26日(土) 10:00～12:00 ご家族、パートナーの参加可!

トップアスリートと走ろう!
～ゲストランナー 平塚 潤 氏～

★ セミナーは各回とも、座学と実技があります。
ランニングのできる服装をお持ちください。(更衣室有)

対 象 : 成人女性(1/26のみ男女問わず参加可)
定 員 : 30名(先着)
場 所 : 田園調布せせらぎ公園 多目的室
参加費 : 1回1,000円(4回分一括払い) 単発参加はご相談ください
申込み : 田園調布グリーンコミュニティ事務局

☎ 03-6715-6866
✉ info@den-green.com



～ ゲストランナー ～

平塚 潤(ひらつか じゅん)

世界陸上10000m日本代表、
アジア大会10000m銀メダル
箱根駅伝7区、2区、2区
5000m13分26秒80
10000m27分55秒15
マラソン2時間10分51秒
46歳年代別マラソン日本記録2時間23分13秒
元城西大学男子駅伝部監督
現城西大学准教授



～ プロジェクトリーダー ～

林 幸枝(はやし ゆきえ)
株式会社ラントゥービー代表
歯学博士、
ランニングドクター®、
ポジカル女子部 部長



<https://www.facebook.com/posical.jyoshi/>