



ソウル五輪に出場された 浅井えい子氏をお招きし、 ランニング教室を行います！

【講師紹介】 浅井 えい子氏 日本体育協会公認陸上競技コーチ



★主な記録★

1986. 01 ソウルアジア大会 2時間41分03秒

1988. 09 ソウルオリンピック 2時間34分41秒

1993. 03 名古屋国際女子マラソン 2時間28分22秒

マラソン自己ベスト:2時間28分22秒(1993年3月名古屋国際女子マラソン)

現在は、各地のレースに参加する傍ら、子どもから市民ランナーまでの幅広い層を対象にランニング教室などを行い、LSD理論(時間をかけて、ゆっくりと、長い距離を走る)を広めることに力を注いでいる。

帝京科学大学客員教授。陸上競技公認コーチ
国際陸連 CECS レベル1

著書「ゆっくり走れば速くなる」(ランナーズ社)



開催日時 **12月6日(土) 10時～12時**
開催場所 **大田スタジアム** (大田区東海1-2-10)

対 象 **16歳以上の大田区在住の方**
(ランニング初心者の方も歓迎！)

参加費 **1,000円(当日払い)**

定 員 **30名** (定員を超えた場合、抽選)



【申込み方法】

以下の内容を往信欄に記載の上、往復はがきでお申込み下さい。

- ①(教室名) 大田スタジアムランニング教室、
- ②郵便番号・住所、 ③氏名(ふりがな) ④性別 ⑤年齢、
- ⑥電話番号、 ⑦ランニング歴

申込み期限… **11月25日(火) 大田スタジアム必着**

【宛先】
〒143-0001
大田区東海1-2-10
大田スタジアム

【問い合わせ】 大田スタジアム 03-3799-5820