

春合宿 in 山中湖

歩く・走る・駆ける皆様へ

内山雅博走運動研究所 内山雅博

桜の蕾も膨らみ、いよいよ春本番が近づいてきました。
今年もゴールデンウィーク恒例 『春合宿 in 山中湖』を企画致しました。是非ご参加下さい。

日 程： 前期 4月27日(金)夜 ~ 30日(月・祝日)
後期 5月 2日(水)夜 ~ 6日(日)
この期間内、各自ご希望の日程でご参加下さることが可能です。

宿泊場所： 東京 YMCA 山中湖センター
山梨県南都留郡山中湖村平野 4 1 9 TEL : 0555-65-7721

プログラム： カメラ・ビデオにて、フォームチェックをします。
早朝練習では、ドリル運動で、スキルアップ。
山中湖一周(約14*₀) ゆっくりジョグ。ほかに 3km, 5km コースもあります。
忍野八海へ LSD。
その他、ハイキング、バーベキューなど内容盛りだくさん！
好評バーベキューは、前期/4月29日〔日曜日〕
後期/5月4日〔金曜日〕を予定しています。

費 用： 1泊3食 7,245 円〔食事毎の精算が可能です〕
登録料、事務費、として、2,700 円申し受けます。
他に、保険料〔現地で徴収させていただきます〕
アルコール・間食 etc 各自ご負担下さい。

参加費の振込み先： 三菱東京 UFJ 銀行 虎ノ門支店 普通口座 2960237

口座名義：内山雅博走運動研究所 内山雅博

〔ウチャママサヒロソウウンドウケンキュウジョ ウチャママサヒロ〕

宿泊スペースもご家族・グループ単位の宿泊のために部屋数を十分確保しました。

是非、グループで、ご家族、ご友人をお誘い合わせの上、ご参加下さいませ。

もちろんお一人での参加も大歓迎です！！ 富士山の下、楽しく一緒に走りましょう。

宿舍予約、部屋割りのため、4月15日までに申し込み書ご記入の上、Mail・FAX 等でご連絡を戴けるようお願い申し上げます。

また、安全のため往路・復路とも同乗者の確保にご協力下さい。

自家用車でいらっしゃる方は、ガソリン代・高速料金頭割りをお願いします。

連絡先：内山雅博

内山雅博走運動研究所

URL <http://www.uchiyama-m.com>

Email: uchiyama@peach.plala.or.jp

IP & FAX 050-7532-7975