

企業団体向けメタボリック対策！

ウォーキング&ランニング体験セミナーのご案内

4月1日から新しい医療制度、通称「メタボリック健診制度」がスタートしました。生活習慣病を予防し、経営者や従業員の方が日々、健康的で業務に取り組むことは、企業にとっても重要なテーマとなっています。セカンドウィンドACでは、運動として気軽に取り組めるウォーキングやランニングを通して、効果的な健康作りのセミナーを御社の施設や公共施設等を利用して行ないます。

テーマは、「基礎から気軽に行なうウォーキング&ランニングの実践！」この機会にぜひとも、本セミナーをご活用下さいますよう、宜しくお願い申し上げます。

1. 日 程	2008年5月～2009年3月までの期間（1回2時間）
2. 会 場	御社の施設やセミナーハウス、公共施設等を利用して行ないます。
3. 講 師	セカンドウィンドAC 代表 川越 学 ＜講師プロフィール＞ 早稲田大学在学中には、箱根駅伝等で大活躍。資生堂ランニングクラブ監督時代に、全国実業団女子駅伝（2006年）でチームを念願の初優勝に導く。指導する選手たちは、国内外の国際マラソン大会において上位入賞の活躍をみせている。2007年春には同社を退社し、トップアスリート以外に一般市民ランナーを指導するため、「セカンドウィンドAC」を設立した。現在、代々木公園を中心に開催しているランニング教室では、健康志向者、ランニング初心者への指導も行っている。著書に『フルマラソンチャレンジ BOOK』（スキージャーナル出版、監修）、『楽しくマラソンが走れる本』（辰巳出版、著書）等がある。
4. 内 容	（1）ランニングに関する講習、その後、ストレッチ体操、準備体操 （予定）（2）基本から学ぶウォーキング&ランニングの実践 （3）簡単な筋力トレーニングほか ※セカンドウィンドAC所属選手、スタッフもサポートします。
5. 定 員	10名～50名ほど
6. 費 用	1人 ¥3,150（税込） 別途交通費、施設使用料を頂戴いたします。
7. 申込方法	下記申込書に必要事項をご記入の上、FAXまたはEメールにてお申込み下さい。

株式会社セカンドウィンドAC／担当者・比嘉 電話：03-5913-8110 E-mail：info@sw-ac.com HP：<http://www.sw-ac.com>

【ウォーキング&ランニング体験セミナー申込書】

御社名		電話番号	—
		FAX 番号	—
ご住所	〒	Eメール	
ご担当部署		参加人数	
ご担当者		希望日時 （相談）	

※ご記入いただいた内容は、本セミナーに関する運営・管理・連絡・通知にのみ利用いたします。ご不明な点は、担当者までご連絡ください。

FAX：03-5913-8110までご返送ください