

# 第2回！ 4月6日（月）台東リバーサイド陸上競技場！

## 昨年大好評！チア・ジョイランニング with 真鍋未央さんのワンデークリニック

### やめたくなったらどうするか ～スタミナをつける練習法～

■時間：10時00分スタート（9時開場・ボランティアの皆さんは8時50分集合）

■交通：浅草駅（浅草線・銀座線・都営線ほか）から徒歩12分  
（隅田川沿い散歩コース）。駐車場、路線バスあり。

■参加費：1,000円（中学生以上）、700円（小学生）、300円（1才～幼稚園以下）

※参加費には保険料が含まれます。応援団・講演参加の皆さまもよろしくお願ひします（^^）。

■申込締切：3月27日（金）

■ボランティア募集：5K外周誘導係・記録係・チルランアシスタント・撮影・テント貼りほか多数募集！



#### 特別講師：真鍋未央（まなべ・みお）

SWACランニングアドバイザー。前資生堂ランニングクラブ。市民ランナーへの指導のほか、全国各地の大会でペースメーカーや、雑誌・CMでランニングモデルを務め、走ることの楽しさを伝えている。読売新聞「挑め！フルマラソン」執筆（全20回）。『週1回のランニングでマラソンは完走できる』著者。フルマラソン自己ベストは2時間55分27秒。



#### <午前の部>

- 5キロ（カットタイム1時間）
- 親子ラン 50m（1-3才）
- 100m（4-6才）
- 200m（6-8才）
- 600m（8才以上・12才以上の部門有）
- 1500m（5KとW参加OK。カットタイム10分）

#### <午後の部>

- 真鍋未央さんの講演&グループレッスン
- 藤井一朗・チア・オリンピック委員長の「跳び箱」特別レッスン
- 1500m・アフター真鍋さんレッスン

\*全種目男女別表彰  
\*1500m表彰は2回の合計タイム  
(11才以下、30才未満、30才以上 3部門)

#### チア・ジョイランニング & 真鍋未央さんのワンデークリニック 参加申込書

FAX 03-6862-8648 Eメール office@cheajapan.com

ふりがな  
代表者お名前

( 才 )

お電話 / 携帯

ご住所 (〒 )

大人（中学生以上） 1,000円 × ( ) 名 小学生 700円 × ( ) 名

1才～幼稚園以下 300円 × ( ) 名 0才 0円 × ( ) 名 合計 ( ) 円

お名前（ふりがな）

お名前（ふりがな）

お名前（ふりがな）

男 ・ 女 才

男 ・ 女 才

男 ・ 女 才