



青葉台フォーラム アカデミー

11月26日開催の青葉区民マラソン大会にエントリーされた皆様に
コンディショニングについて耳寄りな情報をお知らせします。
大会当日に向けて練習を重ねても、体調を崩してレースに出ることが
できない。あるいは、体調に不安が残るまま出場
という状況は避けたいものです。
そこで行動体力と防衛体力の観点から皆さんのコンディショニングを
振り返って頂き、食事の面からのコンディショニングの
情報をお伝えします。



「青葉区マスコットキャラクターなしかちゃん」

第4回青葉区民マラソン大会サポートセミナー

レースに向けた **防衛体力という 新しい概念** コンディショニング

**無料
予約制**

セミナーご参加者に大塚製薬より
サンプルプレゼント

リカバリーとメンテナンスを
サポートする3つの成分

乳酸菌による
免疫力UPの効果とは？

コンディショニングの
新しい概念のポイントは？



2017年 10月1日(日)

10:30 ~ 12:00

青葉台フォーラム
2階宴会場 桜・橘・桂

お電話にてご予約下さい。

協力：青葉区民マラソン運営委員会
共催：大塚製薬 株式会社

ご予約・お問合せ



ホテル&レストラン
青葉台フォーラム

〒227-0062 横浜市青葉区青葉台 1-5-8
URL <http://www.hotel-aobadai-forum.com/>

TEL **045-985-2109**



東急田園都市線
青葉台駅より徒歩2分
駐車場高制限 155cm以下