



レイクハマナトライアスロン参加者の皆様へ

-ワークショップのご案内-

明日すぐに役に立つ Hamster Spin のワンポイントワークショップ

トレーニングスタジオ「Hamster Spin」として国内トッププロを始め多くのアスリートにトレーニング指導をおこない、自転車雑誌の企画・執筆でもお馴染みの福田昌弘氏による本大会参加者向けのワークショップを大会前日に開催致します。今回、自らもレイクハマナトライアスロンに参加する福田氏が「明日すぐに役に立つ」カラダの使い方をお届けします。大会協賛の特別料金での開催となります、お早目のお申し込みをお勧め致します。

【日時】

7月1日（土） 第1部 11：00～12：00、第2部 14：00～15：00

*いずれも同内容です。多少延長する場合があります。

【定員】

それぞれ 15 名

【料金】

1,000 円 * 当日会場にて現金でお支払いください

【場所】

かぎやビルギャラリー（JR 浜松駅より徒歩 8 分。）

浜松市中区田町 229-13 かぎやビル 4 階 * 大会会場とは異なりますのでご注意ください

【備考】

- ✓ 動きやすい服装でお越しください。ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。
- ✓ レイクハマナトライアスロンに参加されない方も受講可能です。
- ✓ レイクハマナトライアスロン参加者の方には大会特典として会場近くの丸八パーキング田町第 1（浜松市中区田町 226-9）の 90 分間の無料駐車券を差し上げます。大会の参加案内等を確認のためご持参ください。

【申込方法】

下記 URL より必要事項記入の上お申し込みください

第 1 部 <https://airrsv.net/hamsterspin/calendar/menuDetail/?schdId=T0007550E8>

第 2 部 <https://airrsv.net/hamsterspin/calendar/menuDetail/?schdId=T0007550E9>



* バイシクルクラブ 7 月号より 講師プロフィール等は Facebook で「Hamster Spin」をご参照ください



第1部 11:00~12:00



第2部 14:00~15:00

