



ロードバイクセミナー開催情報



実走セミナー（2回）実施！

一流講師陣のカリキュラム！

自転車教材DVD6枚付き！

独学で伸び悩んでいませんか？

本気でロードバイクを楽しむ・極める人のための

『豪華一流講師陣による短期集中・座学&実走トレーニング・目指せ自己記録更新！』開催！

全8回、実績ある講師陣による、座学に実走を交えた、真に役立つロードバイク講座を開催。ロードバイクを「安全に、目標高く、楽しむ」ために必須のテーマで講義・解説していきます。



- 受講できない回は後日動画で視聴できます。
- セミナー4回目と8回目に、**実走のトレーニング**（10km程度）を実施。宮ヶ瀬、ときがわと、自然豊かな環境の中で、座学と実走を交えたセミナーです。（雨天の場合は実走メニューを変更し、現地施設での座学中心の内容になる場合がございます。）
- 全8回、各回とも**一流の講師**を迎え、講師と連携してオリジナルで作成した**カリキュラム用の冊子もご用意**。より楽しく理解しやすい授業となります。
- お申込の方全員に、3RUN 発売の今回のセミナー講師出演の**自転車教材 DVD を差し上げます（6タイトルで定価 ¥21,000 相当）**。ヒルクライム、高速巡航、パワートレーニング、ボディケア等、充実した内容で楽しく学べるDVD

*各回ごと、お好みの回だけ受講することも承ります。その場合は**1講座 5,000円（税込）**となります。メールでお申込みの際、受講する講座名を明記してお送りください。尚、お好みの回だけ受講する場合は、DVDは付きませんので、何卒ご了承ください。

講師陣…日向涼子さん、栗村修さん、須田晋太郎さん、藤田晃三さん、井上和朗さん、橋本謙司さん、現役選手他

■開催スケジュール（受講できない回は後日動画で視聴できます）

- ・第1回 **ロードバイクの安全確保とメンテ/ホビーレースで勝負するための安全**（講師：藤田晃三さん・井上和朗さん）11月3日（木）19：20～20：50
- ・第2回 **身体のケア、ペダリングやポジションの基本**（講師：須田晋太郎さん）11月17日（木）19：20～20：50
- ・第3回 **栄養学・健康&ダイエット シーズン毎の波やレースカテゴリの違いによる食事の変化、コンビニ活用法**（講師：日向涼子さん）12月1日（木）19：20～20：50
- ・第4回 **実走でレベルアップ！宮ヶ瀬湖畔・様々なコースを課題を持って走ろう！**（講師：須田晋太郎さん）12月11日（日）10：00～11：30
- ・第5回 **ヒルクライム座学&今年の海外レース&チーム裏話、Jプロツアー総括**（講師：栗村修さん）12月22日（木）19：20～20：50
- ・第6回 **冬シーズンに向けて、ヒルクライム&ロードレース/パフォーマンスを引き出す機材力**（講師：橋本謙司さん）1月12日（木）19：20～20：50
- ・第7回 **冬トレ2 年間スケジュールと目標設定と出力トレーニング**（講師：Jプロツアー現役選手予定）1月26日（木）19：20～20：50
- ・第8回 **シーズンに向けた実走**。ときがわベース及び周辺コースを使った講習（講師：Jプロツアー現役選手予定）2月11日（土）10：00～11：30

*講義内容・講師は、予告なく変更させて頂く場合がございます。何卒ご了承の程、お願い申し上げます。



- 受講料：全8回で39,800円（税込）*各回を選択して受講する場合は各5,000円（税込）×受講数●定員：30名限定（定員に達し次第、受付を終了いたします。お早めにお申込下さい）●詳細情報・お申込は**3RUN 公式サイトまで**→<http://www.three-run.com/>●各セミナーの開催場所…■第1～3、5～7回…千駄ヶ谷区民会館 他（12月以降は随時ご連絡）■第4回…宮ヶ瀬ふれあいの館と周辺コース■第8回…ときがわベースと周辺コース

■お申込み方法…【短期集中講座！座学&実走トレーニング申込】と件名に明記し、メールでお申込みください。「住所」「氏名」「年齢」「携帯電話番号」をご記入の上 ueda.hi@3run.ciao.jp にメールでご応募ください。こちらから返信メールをお送りいたしますので、宛てに受講料をお振込、もしくはクレジットカードでお支払ください。（ご入金・決済確認がとれ次第、受付完了のご連絡をいたします）お振込先/三菱東京UFJ銀行 恵比寿支店 普通口座/口座番号 0980395 /カブシキガイシャ コンフォ 全8回で39,800円（税込）*お手数おかけいたしますが、お振込み手数料をご負担ください。主催：3RUN（スリーラン）問い合わせ：上田/ueda.hi@3run.ciao.jp or 03-5422-9781（株式会社コンフォ内）まで