

速く！楽しく！カッコよく！

# モトカリ式 スマート・ランニング

平成24年  
10月28日(日)  
午後2時～5時  
石垣市屋内練習場

参加  
無料

定員200人  
(定員に達し次第  
締め切ります)

講師:本仮屋 雅美



ランニングビューティラボ  
「アクティングランナーズ」の  
所長であり、テレビや雑誌など  
多数の出演をこなす傍ら  
女優「本仮屋ユイカ」の叔母でもあり  
彼女のパーソナル  
トレーニングも行っている

内容 レクチャー編&エクササイズ編  
「効果的なストレッチ、ウォーキング、ジョギング」

対象 ・効果的なストレッチ、ウォーキング、ジョギングを学びたい人  
・身体を動かし、リフレッシュしたい人  
・健康的なライフスタイルを目指している人  
・ウォーキング & ジョギングで美しくなりたい人  
・与那国島一周マラソン、石垣島マラソン、やまねこマラソンに  
挑戦予定の人  
※2人以上のグループで事前にお申し込み下さい

中学生以上

申込方法  
必要事項を記載の上、メールかFAX(チラシ裏面)にて事前申し込み

- ①グループ名
  - ②代表者名(連絡先、メールアドレス)
  - ③参加希望者人数及び参加希望者名(性別、年齢)
  - ④講師への質問
  - ⑤チャージングおきなわ応援団についての説明希望の有無
- \*メールの場合は【参加申し込み】をタイトルに記載

問い合わせ先 八重山保健所 健康推進班  
TEL:82-4891 FAX:83-0474  
メール:xx031127@pref.okinawa.lg.jp



こちらのQRコードからも  
お申込みいただけます