



走れるカラダづくりプロジェクト

開催場所 リラクゼーションスパ アペゼ
 参加対象 健康な方
 参加費用 10,000円 (プログラム参加チケット4枚 + アペゼ利用券1枚)
 1回 2,500円
 参加方法 事前にFAXまたは店頭にて申し込みの上、参加初日にレッスン費用を持参して下さい。
 申込方法 必要事項を明記し、FAXまたはメールにてお申込み下さい。
 (アペゼフロント及びスポーツクエストでも受け付けています。)

練習日 別紙スケジュール表をご確認下さい。(月3～4回)
 スケジュールは2ヵ月ごとに随時更新します
 ・ナイトラン(19:30～) ・モーニングラン(8:00～)

各自の都合にあわせて、スタートし、好きな日を選んで参加できます。

特典 参加チケットは上記指定日以外の日もアペゼの利用券として使えます。(有効期限内)
 アメニティ完備。荷物は着替えだけ、手ぶら感覚でお越し下さい。
 レッソンの前後、リラクゼーションスパ アペゼのサウナ・スパを自由に利用できます。
 ロッカールームの利用で着替えはもちろん、広々としたロッカーなので大きな荷物も安心です。
 駐車場完備。レッスンを含め、アペゼ滞在中は無料になります。

- 注意事項
- 1 練習日は専用受付でロッカーキーをお受け取りください。
 - 2 ランニングの距離は参加者の走力に合わせて4km～7kmをコースを変えて走ります。
 ナイトラン・・・効果のあるストレッチ方法やフォーム、ペース配分などをアドバイス
 モーニングラン・・・テーマに沿って1時間程度のセミナーを走ったあとに行います
 解散はナイトランは21時、モーニングランは11時頃を予定しております。
 - 3 参加者は各自の責任において健康管理を十分に行なってください。
 - 4 事故、ケガ等につきましては応急処置を除き一切の責任を負いませんのであらかじめご了承ください。
 - 5 貴重品等の盗難につきましては一切の責任を負いませんので、各自での管理をお願いします。

お問合せ	<mail> info@cokore.com	利用施設	リラクゼーションスパ アペゼ
	<fax> 052-445-5552	協力	スポーツクエスト(三越栄1F)
	<tel> 090-9186-0550 (10:00～19:00)	運営	株cokore(ココレ)

----- キリトリ -----

申 込 日

初回参加予定日

参加申込書

【 fax : 052-445-5553 】

フリカ`ナ

性 別

生年月日

氏 名

男 ・ 女

年 月 日

住 所

TEL

連絡先

PC-mail

@

MP-mail

@

参加までの流れ

お問合せ

申込

参加

申込書に必要事項を記入

初回参加予定日は原則記入してもらう

記入モレのないようお願いします（氏名、連絡先、年齢）

FAXまたはフロント・店頭で申込み可能（フロント・店頭での申し込みの際は用紙を預かって下さい）

参加費・チケットについて

Q. 参加費はいくらですか？

A. プログラムに参加できるチケット4枚とアペゼの利用券1枚をセットにして10,000円（税込）です。

Q. 参加費の支払方法について教えてください。

A. 事前にお支払いいただく必要はありません。申し込み後、初回参加日に受付にてお支払い下さい。

Q. アペゼの利用券を5回目の参加チケットとして使えますか？

A. 利用できます。

アペゼの利用券を5回目の参加チケットとして使うこともできますし、参加チケットをアペゼの利用券として使うことも可能です。この場合、有効期限があるのでご注意下さい。

Q. チケットの有効期限はいつですか？

A. 今回は2010年1月末になります。年末年始（12/31～1/5）は利用除外日とさせていただきます。

Q. 一人分の参加チケットを友達と一緒に使うことはできますか？

A. 原則として、参加チケットは申込者のみ有効とさせていただきます。

但し、アペゼの利用券は申込者と一緒に参加することを条件に使っていただけます。

ランニングについて

Q. 今まで走ったことはありませんが、参加しても大丈夫ですか？

A. 大丈夫です、走ってみたい人は大歓迎。参加者のレベルに合わせてサポートしますので安心してご参加下さい。参加者のレベルに大きく差が生じた場合は、グループ分けをしてランニングを行う場合もあります。

Q. どんな靴やウェアを用意すれば良いですか？

A. 基本的には動きやすい格好であれば問題ありません。新たに購入する場合は、ランニング用のシューズをオススメします。3回目のセミナーで靴の選び方を予定しています。

又はいつでも気軽にスタッフまでご相談下さい。

Q. モーニングランの集合時間が早いのでセミナーだけ参加しても良いですか？

A. 大丈夫です。セミナー開始時刻（9:45）5分前までにお越し下さい。

Q. 参加する日を事前に決める必要はありますか？

A. 申し込みの際、初回参加予定日をご記入下さい。2回目以降は参加日を事前に決める必要はありません。ご自身の都合の良い日を選んでご参加下さい。

アペゼ（施設）の利用について

Q. アペゼの利用時間に制限はありますか？

A. 普通入館（4:00～24:00）扱いとなりますので、深夜3時まで利用できゆっくりとくつろぐことができます。深夜3時以降は別途深夜料金が発生します。

Q. マッサージやエステも利用できますか？

A. それぞれ別途料金がかかりますが、マッサージ、ロミロミ、フットケアなどリフレッシュフロアで日頃の疲れを十分癒して下さい。

Q. 女性専用フロアはありますか？

A. ロッカールーム、サウナ&スパは女性フロアと男性フロアに分かれています。

レストスペースも併設されていますので気兼ねなく、くつろいでいただけます。

