

ブリヂストンベストフィッティング講座

エンデューロ初心者向け

平成29年9月10日開催



自分にフィットした 自転車で走ろう!



ブリヂストンベストフィッティング 講座 個別ワンポイントアドバイス

ブリヂストンサイクル株式会社から
講師をお招きします。
初心者の方もご参加いただけます。
フィッティングや走行アドバイスで
どのように変化するのかをご体感ください。



ブリヂストン×日産スタジアム・サイクルパークフェスティバルに参加される方を対象に、フィッティング講座を開催します。自転車を最近始めた方やこれから本格的に自転車の大会出場等を考えている方向けの基礎的な内容となります（初心者向け）。

- 日時 平成29年9月10日（日）13:00~16:00（受付12:30~）
- 定員 16名（先着順）
- 料金 1,500円（税込）※当日現金払い
- 対象 ブリヂストン×日産スタジアム・サイクルパークフェスティバルにエントリーされている方（18歳以上）
- 場所 横浜市スポーツ医科学センター 大研修室・小アリーナ

● 申し込み方法や当日のタイムスケジュール等は、裏面をご覧ください。

タイムスケジュール

12:30~

受付 (総合受付にお越しください)

※ 自転車の駐輪スペースについては、会場の小アリーナ(体育館)で保管させていただきますので、会場までご持参ください。

(日産スタジアム内は徐行、なお、センター内は走行不可です)

13:00~13:30

ブリヂストンベストフィッティング講座(大研修室)

自転車がフィットしていると、どのような違いがあるのか、また自分でできるフィッティングのコツなどを、講師自身の体験談を含めながらご説明します。※現役選手による講義ではありません。

13:45~16:00

個別ワンポイントアドバイス(小アリーナ)

固定ローラーにて走行していただき、講師が個別にアドバイスいたします。ご質問等ございましたら是非ご相談ください。

※ 個別アドバイスの順番は、当講座へのお申込み順とさせていただきます。申込状況によってはお待ちいただく場合がございます。ご了承ください。

持ち物

- 自転車(レース使用予定のものを推奨)
- 自転車用シューズ
- 筆記用具 等

申し込みについて

- **申込期間** 8月20日(日)~9月3日(日)
- **申込方法** 申込期間内に横浜市スポーツ医科学センターまでお電話にてお申込みください。

お問い合わせ・会場案内

横浜市スポーツ医科学センター

(指定管理者:公益財団法人横浜市体育協会)

● 住所

〒222-0036

横浜市港北区小机町3302-5(日産スタジアム内:東ゲート側)

● **電話** 045-477-5050(代表)

● **受付時間** 9:00~21:00

(日曜・祝日は17:00まで)

● 8月は無休です。

● **ホームページ**

<http://www.yspc-ysmc.jp>「スポ医科」で検索!

