

BLITZEN CYCLING METHOD

BCM

●集合：宇都宮市サイクリングターミナル前

●開始：AM9:00~PM13:00

3/30(土)

～BCM 第5回 初心者ヒルクライム講習会～

第5回BCM開催のお知らせ

BCM第5回目は、初心者を対象にヒルクライムの走り方を宇都宮ブリッツェン清水 裕輔 監督と増田 成幸選手が前半は基本的な登り方を説明し、後半は実際に登りのコースをサイクリングしながら講習いたします。

坂道ををただ登るのではなく、ヒルクライムのタイムの出し方や小技などを講習いたします。ヒルクライムでのお悩みや日頃疑問に思っていることがありましたら是非ご参加ください。



宇都宮ブリッツェン 監督 清水 裕輔



宇都宮ブリッツェン 増田 成幸 選手

参加費 … 6,000円(保険料込)

(当日徴収いたします。)

定員 … 10名(最小催行人数6人)

受付期限 … 2019年3月20日(木)

申し込み方法 … 電話、来館、Eメール

対象年齢 … 中学生以上(中学生未満は要相談)

キャンセル料 … 前日は参加費の80%

当日または連絡なしのキャンセルは参加費の100%

※レンタサイクルをご希望の方は、

宮サイクルステーションにご相談ください。

- ① 電話受付…下記の必要事項をお答えください。
- ② Eメール受付…「宮サイクルステーション」ホームページの『お問い合わせフォーム』から、「BCM 受講希望」と書いて、下記の必要事項を記入して送信してください。
- ③ 来館受付…下記の必要事項をお答えください。

必要事項

「氏名」「性別」「年齢」「電話番号」
「メールアドレス」「自転車歴」

【お問い合わせ・申込み先】 宮サイクルステーション

●住所：JR宇都宮駅西口 市営駐輪場西側
(宇都宮市川向町1番48号)

●Eメール：info@miya-cyclestation.jp

●ホームページ：http://miya-cyclestation.jp

●電話：028-627-3196

***サイクリングにおける留意事項**

- ・ヘルメット、グローブは必ず装着してください。
- ・雨天の場合、中止いたします。(小雨決行)
変更の場合、前日19:00までにホームページでお知らせ致します。
- ・受付窓口は「宮サイクルステーション」となります。
「宇都宮ブリッツェン」への直接のお申込みはご遠慮願います。

