



初心者のためのらくらく！


ランニング教室

目標は、戸田マラソン（ハーフ）！仲間を作って、一緒に走る

講師：ランニングコーチ 西沢 敬二さん ☆初心者から上級者まで指導経験豊富な現役ランナー
きつい！疲れる！痛い！ランニングは卒業です。楽に軽やかに気持ちよく走れるようになって完走の感動を手に入れよう！

【日 時】5 月～11 月 土曜日（日程表の通り） 10：00～11：30

【内 容】講習会＋ランニング実習 ※内容は諸事情により変更する場合がございます。

5 月	25 日（土）	走るフォームとゆっくり走りで楽々ランニングスタート！
6 月	8 日（土）	練習計画を立てて、ハーフ完走を目指そう！
	29 日（土）	トレーニングジムを活用して、故障しないカラダづくり。市民体育館
7・8 月	なし	自主トレ 夏は無理せず秋から勝負！
9 月	7 日（土）	マイペースを学ぼう！頑張りすぎに注意。楽に走れば速くなる！
10 月	5 日（土）	スピードが出るフォームでカッコいいランナーになろう！
	19 日（土）	60 分完走にチャレンジ！新たな自分を手に入れよう。
11 月	9 日（土）	大会に向けて最終確認 <食事・水分・練習・ウェアなど>
 目標		11 月（日程未定） 戸田マラソン（ハーフ・10K から選択）

【場 所】旭町公民館 中央 1-23-8 藤駅西口 3 分 ☎432-4053

実習は南町ランニングコースで実施。6/29(土)のみ市民体育館で実施予定。

【対 象】高校生以上の健康な藤市在住在勤の方 先着 20 名

【参加費】 全 7 回分 2,000 円

5 月 5 日（日）10 時から受付開始

※ただし、申込日当日 10 時に定員を超えた場合は抽選を行います。（先着順に整理券配布 1 人 1 枚）

【お問合せ】旭町公民館（くるる 1 階）☎432-4053 受付 午前 9 時～午後 8 時

申込用紙は旭町公民館にあります。参加費お支払いは申込みの際にお願いいたします。

<ご注意ください> ※駐車場はございません。有料のパーキングをご利用ください。

※託児はありません。お子様の同伴はご遠慮ください。