



初心者のためのらくらく！

ランニング教室

マイペースで蕨ロードレース (5K) に挑戦！
仲間を作って、一緒に走る
昨年は 20 代～60 代までの参加者がマイペースで完走！

講師：ランニングコーチ 安藤 こすえさん ☆初心者から上級者まで指導経験豊富な現役ランナー
仲間を作って、走る楽しさを実感しましょう。楽なフォームを身につけて完走をめざそう！

【日 時】9 月～12 月 土曜日 (日程表の通り) 10:00～12:00

【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。

9/19 (土)	ウォーキングとゆっくり走りでランニングスタート！
10/17 (土)	練習計画の立て方、マイペースを知ってみよう！
10/31・11/7 (土)	きれいなフォームでスピードアップ！
11/14 (土)	トレーニングジムで筋力トレーニング。故障を防ごう！市民体育館
11/28・12/5 (土)	30 分完走にチャレンジ！大会に向けて最終確認 食事、水分、練習など
12/13 (日)	目標：蕨ロードレース みんなで完走を目指そう！！

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

実習は南町ランニングコースで実施。11/14(土)のみ市民体育館で実施予定。

【対 象】16 歳以上の健康な藤市在住在勤の方 先着 20 名

親子レース (小学生 1,2 年 2K) に参加の方は子ども同伴可

【参加費】 全 8 回分 3,000 円

8 月 8 日 (土) 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ございます。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。