

一緒に始めよう!


初心者のための

# ランニング教室

目標は、戸田マラソン (ハーフ・10K・5K) 仲間を作って、一緒に走る

【日 時】5 月～11 月 第 4 土曜日 (日程表の通り) 16:30～17:30

【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。

①	5/26(土)	ウォーキングから始めよう!正しいフォームの習得と練習計画
②	6/23(土)	実習 <b>フォームを意識してゆっくり走る</b>
③	7/28(土)	必須コアトレーニングの重要性、実施
④	8/25(土)	実習 <b>走る時間を延ばす</b>
⑤	9/29(土)	ランニング走行中の注意ポイント (目線、抜き動作の実施)
⑥	未定	実習 <b>ペースを意識して走る</b> 完走のためのポイントと最終測定会
	目標 11 月	<b>戸田マラソン</b> (ハーフ・10K・5Kから選択) または <b>ルネサンス主催イベント</b> (チームで参加、距離は自由) に参加予定 (日程未定)

【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します。

【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 6 回分 1,500 円

講師：スポーツクラブルネサンス藤 ランニングトレーナー 玉置 大悟さん

☆実習はルネサンス藤 ランニングチームと合同で行います。

**5 月 6 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。