

目指せ柏崎マラソン完走！！

はじめてのランニング講座

来たる10月25日(日)に第13回柏崎マラソンが開催されます。
3. 3kmからフルマラソン(42.195km)まで種目もいろいろあります。

これからランニングを始めてみようと思っている方、走り始めたばかりの方を対象にランニング講座を開催します。

健康・体力づくり、生きがいづくりにランニングのコツを習って、みんなで楽しいランニングライフしませんか？



1 期 日	回	期 日	時 間	主なテーマ
	第1回	7月22日(水)	午後7時から8時	基礎知識、基本動作
	第2回	8月26日(水)	午後7時から8時	ランニングペース
	第3回	9月16日(水)	午後7時から8時	トレーニングと栄養
	第4回	10月21日(水)	午後7時から8時	コンディショニング

2 対 象 小学校3年生以上

3 会 場 柏崎市陸上競技場

4 講 師 たなかひろや 田中裕也(柏崎市陸上競技協会、第7回柏崎マラソンフルマラソン優勝、NCA(日本体調改善普及協会)認定コンディショニングインストラクター)

5 参 加 費 500円(保険料込み)

※4回分の金額です。講座の初日に納入いただきます。

6 申し込み 7月15日(水)までに柏崎マラソン事務局に下記の申込書に必要事項を記入してFAXあるいは郵送でお申し込みください。

7 主 催 柏崎市陸上競技協会

問い合わせ・申し込み 柏崎マラソン事務局(電話41-5001・FAX41-5002)
〒945-0833 柏崎市若葉町2-22

キ リ ト リ

FAX: 41-5002

はじめてのランニング講座申込書

ふりがな 氏 名		性別	男・女	生年月日	S・H 年 月 日生 (歳)
住 所	〒 柏崎市			連絡先 電話番号	
ランニング暦	年 月			ランニング大会に参加したことがありますか?	有 ・ 無