

トップランナーから学ぶ

マラソン教室



フルマラソンを完走するためには～

★こんな方におすすめ！

- ・健康のためランニングを始めたい方
- ・ランニングを楽しみたい方
- ・マラソンを完走したい方
- ・自己ベスト更新を目指す方など



フルマラソンに向けての座学+実技が学べます！

◆開催日：①9月6日(木) ②9月13日(木)

③9月20日(木) ④9月27日(木)

⑤10月4日(木) 全5回

なかま たかひろ
講師：仲間 孝大
(2018 おきなわマラソン優勝)

◆時 間：19時～20時30分 ◆場所：ごさまる陸上競技場

◆対象：大人 20名 (運動制限のない方)

小人：中学生・高校生 10名(保護者の付き添いが必要です)

◆受講料：大人 2,500円(保険料込) 小人 1,500円(保険料込)

◆服装：運動しやすい服装、運動靴、着替え・タオル・飲み物をご持参下さい！

※貴重品は原則各自で管理をお願いします。

◆申込募集期間：7月6日(金)～9月2日(日)

◆その他：教室開催時の映像・写真・記事・記録やテレビ・新聞・雑誌・インターネット等への肖像権・掲載権は主催者に属します。

◆申込方法：事務局(中城村民体育館)で申込書を配布しておりますので、必要事項

をご記入のうえ、提出してください。

★お問合せ先★

吉の浦総合スポーツクラブ事務局(中城村民体育館内) 電話 ☎098-895-3707

住所 〒901-2407 中城村安里 190 番地 (担当:友寄・呉屋)

