



伊達ももの里マラソン

円谷幸吉メモリアルマラソン大会

平成29年度

目指せ！自己ベスト！！

ランニングクラス

【期 日】平成29年5月20日(土)、6月17日(土)
7月22日(土)、8月19日(土) 全4回

【時 間】午前9時～午前11時

【場 所】並木町運動場(市中央体育館)

【対 象】小学4年生～一般の方

【定 員】40名(先着順)

【参加費】500円(全4回)

【申込期限】平成29年5月16日(火)

【問い合わせ先】

〒962-0054

須賀川市牛袋町5番地

(公財)須賀川市スポーツ振興協会

TEL 0248-76-8111

FAX 0248-76-8113

さらに希望者は…8月27日(日)

『伊達ももの里マラソン』に参加！

ポイント

※申込事務やバス送迎を事務局で行います

- ①4か月間の長期指導
- ②目的に応じたクラス分け
- ③専門の指導者によるアドバイス
- ④他市マラソン大会への参加特典

教室にはスタッフも参加します！
さらにクリクラ水の提供もあり、
万全の態勢で練習できます！

◆人によって参加目的は様々です◆

- ①ダイエットや運動不足解消のために！
- ②フォームやトレーニング方法はあってるの？
- ③大会当日のルーティーンはどうすれば？
- ④走力アップでタイムを伸ばしたい！

詳しくは裏面をご覧ください



～「平成29年度 ランニングクラス」 内容詳細～

- ◎目 標 ①継続的な運動習慣を身に付けよう！
②ランニングの基本技術を身に付けよう！
③マラソン大会に参加して自分の目標を達成しよう！
- ◎主 催 (公財)須賀川市スポーツ振興協会
- ◎共 催 須賀川市
- ◎日 時 平成29年5月20日(土)、6月17日(土)、7月22日(土)、8月19日(土)
- ◎場 所 並木町運動場(須賀川市並木町139-1)
※雨天時は併設している須賀川市中央体育館内で実施します。
- ◎指 導 者 岩瀬郡市陸上競技協会
- ◎教室内容 参加者のレベルに合わせたクラス分け、指導を行いません。
①小学生クラス ②ビギナーズクラス ③レベルアップクラス
練習の集大成として希望者で『伊達ももの里マラソン』へ参加します。
※参加料、諸経費は別途必要です。詳しくは教室内で説明します。
- ◎募集期間 平成29年4月11日(火)～5月16日(火)
- ◎募集定員 40名(先着順)
- ◎参加費 500円(全4回)
- ◎参加対象 小学4年生から一般の方で須賀川市在学・在勤・在住の方
- ◎申込方法 必要事項を申込書に記入の上、参加費を添えて須賀川アリーナ窓口までお申し込みください。
- ◎持 ち 物 ①運動できる服装(ジャージ等)
②運動靴(雨天時は上履き)
③タオル
④水筒やペットボトルなど水分補給ができるもの
※当日はクリクラ水の提供がありますので容器のみでも結構です。
- ◎問い合わせ (公財)須賀川市スポーツ振興協会(須賀川アリーナ内)
TEL 0248-76-8111 FAX0248-76-8113
※休館日:月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)

----- きりとり -----

平成29年度 ランニングクラス参加申込書

フリガナ		性別	生年月日	昭和・平成 年 月 日 (満 歳)
氏 名		男 女		
住 所	〒	自宅 TEL		
		携帯 TEL		
競 技 歴	年	ク ラ ス	小学生クラス・ビギナーズクラス・レベルアップクラス	

※保護者連絡先※

フリガナ		参加者との関係	緊急時電話番号
氏 名			TEL

※個人情報保護を適切に行い、第三者に情報を提供することはありません。