



ランニングクラス（実践編）

開催月	開催スケジュール（毎週土曜日）			
12月	2日	9日	16日	23日
1月	13日	20日	27日	
2月	3日	10日	17日	24日

【時間】 午前9時～午前11時

【場所】 並木町運動場

【対象】 中学生～一般の方

【定員】 40名（先着順）

【参加費】 1,000円（全11回）

【申込期限】 平成29年11月14日（火）～11月29日（水）

【指導者】 岩瀬郡市陸上競技協会

福島駅伝須賀川市チームの監督・コーチ陣が徹底指導！！

見て、聞いて、実践してみましよう！

【注意点】

・運動（特にランニング）をしている方向けの教室です。

・参加の上の参考タイムは次のとおりです。

男子…5km/25分 10km/50分

女子…5km/30分 10km/60分

※申込に不安のある方はご相談ください。



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～

- ◎目的 ①ランニングの技術を身に付ける。
②継続的な運動習慣を形成する。
③競技ランナーの交流の場を設ける。
- ◎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12月2日、9日、16日、23日
平成30年1月13日、20日、27日、
2月3日、10日、17日、24日 (全11回)
- ◎場所 並木町運動場(須賀川市並木町139-1)
- ◎指導者 岩瀬郡市陸上競技協会
- ◎教室内容 主に中級者以上を対象とした長距離走の練習を行います。
- ◎募集期間 平成29年11月14日(火)～11月29日(水)
- ◎募集定員 40名(先着順)
- ◎参加費 1,000円(全11回)
- ◎参加対象 中学生から一般の方で須賀川市在学・在勤・在住の方
次の参考タイムが参加の目安です。
男子5km/25分 10km/50分
女子5km/30分 10km/60分
- ◎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
③タオル、着替え
④水筒やペットボトルなど水分補給ができるもの
- ◎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
氏名		男・女	S・H 年 月 日 (歳)
学年	所属(会社名・学校名・クラブ名等)	5km、10km申告タイム	
		Km 分 秒	
住所	〒	携帯TEL	
		自宅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。