

あなたのその走り、間違っていないですか？

# ランニングクラス (レベルアップコース) 受講生募集

開催月	開催日 (毎週土曜日)		
12月	1日	8日	15日
1月	12日	19日	26日
2月	2日	9日	16日

【時間】 午前9時～午前11時

【場所】 並木町運動場。雨天時、須賀川アリーナまたは中央体育館

【対象】 中学生～一般の方

【定員】 40名 (先着順)

【参加費】 1,000円 (全9回)

【募集期間】 平成30年11月10日 (土)～11月27日 (火)



【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・コーチ陣が懇切丁寧に指導します!!!  
正しい知識・技能を身につけ、スピードアップを図りましょう。

詳しくは裏面をご覧ください

# 平成30年度 ランニングクラス（レベルアップコース）」詳細

- ◎目的 ①ランニングの正しい技術や知識を身につける。  
②継続的な運動習慣を形成する。
- ◎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30年12月 1日、 8日、15日 } 毎週土曜日  
平成31年 1月12日、19日、26日 } 9時00～11時00分  
2月 2日、 9日、16日 } (全9回)
- ◎場所 並木町運動場(須賀川市並木町139-1) TEL63-7725  
※雨天時は、須賀川アリーナまたは須賀川中央体育館で行います。
- ◎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30年11月10日(土)～11月27日(火)
- ◎募集定員 40名(先着順)
- ◎参加費 1,000円(全9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/30分 10km/60分  
女子5km/35分 10km/70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)、ウィンドブレーカ  
②運動靴(雨天時使用の体育館シューズも準備してください)  
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)

----- キ リ ト リ -----

## 平成30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。