

～坂戸市民チャリティマラソン応援イベント～

# ミズノマラソン教室



## ＊ 当日の内容

- ・シューズの履き方
- ・体操、ストレッチ
- ・フォームアドバイス
- ・実践練習
- ・補強トレーニングなど

※雨天時は、スタジオにて動的ストレッチ、静的ストレッチ、補強トレーニングなどを中心に実施します。

上記点を踏まえた上でお申し込みください。

## 参加者募集中！！

### 場所

サンテさかど スタジオ⇒外  
※雨天時はスタジオのみ

### 日時

令和5年11月5日（日）  
① 9:30～10:30 ② 11:00～12:00

### 受講料

500円（税込・傷害保険料含む）

### 対象

- ①小学生とその保護者
- ②中学生以上～大人

## ＊ 持ち物

動きやすい服装、  
ランニングシューズ、  
飲み物、タオル、着替え等

## ＊ 指導者

林 正俊

陸上競技指導歴 5年

チャリティマラソンに初めて参加される方、ランニングを始めようとしている方、是非この機会にご参加ください！



定員 ①7組 ②15名

申し込み開始日：10月1日（日）9:00～

※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、本イベントの参加登録のためのみ利用し、第三者に提供することはありません。



坂戸市健康増進施設サンテさかど

TEL：049-280-7111

〒350-0269 埼玉県坂戸市につきい花みず木1丁目3  
<https://shisetsu.mizuno.jp/mss-7582>  
指定管理者：ミズノセイホクススポーツグループ

開館時間 8:30～22:00  
営業時間 9:00～22:00  
（プールのみ10:00～21:00）

休館日 毎週火曜日  
（但し、祝日の場合は翌日の祝日  
以外の日となる）

年末年始休館日 12/30～1/2