

金岡ランニング教室



初心者の方から大会参加者まで、幅広くご参加いただける教室となっています！
普段一人ではできないトレーニングを行いますので、ぜひご参加ください！！

●2024年度 日程

4月	フォーム改善 コース	2024/4/7	日	10月	フォーム改善 コース	2024/10/12	土
	ラントレ コース	2024/4/20	土		ラントレ コース	2024/10/20	日
5月	フォーム改善 コース	2024/5/12	日	11月	フォーム改善 コース	2024/11/2	土
	ラントレ コース	2024/5/26	日		ラントレ コース	2024/11/17	日
6月	フォーム改善 コース	2024/6/9	日	12月	フォーム改善 コース	2024/12/1	日
	ラントレ コース	2024/6/22	土		ラントレ コース	2024/12/15	日
7月	フォーム改善 コース	2024/7/7	日	1月	フォーム改善 コース	2024/1/12	日
	ラントレ コース	2024/7/20	土		ラントレ コース	2024/1/25	土
8月	フォーム改善 コース	2024/8/3	土	2月	フォーム改善 コース	2024/2/2	日
	ラントレ コース	2024/8/24	土		ラントレ コース	2024/2/22	土
9月	フォーム改善 コース	2024/9/15	日	3月	フォーム改善 コース	2024/3/16	日
	ラントレ コース	2024/9/29	日		ラントレ コース	2024/3/29	土

≪コースについて≫

☆フォーム改善 コース

もっと楽に走りたい！これから走り始めたい！という方へ。走るフォームの改善を筋トレ、ストレッチ、フォーム確認から行います
走る距離は連続1km。トータル3km程度です（各月の内容は裏面に記載）

★ラントレ コース

ペース走やインターバルトレーニング、LSDまで、とにかく走りたい方へ。初心者～上級者まで集まって走りましょう！
走っている中で、ランニングフォームのチェックをスタッフが個別に行います

- 参加費 1回/850円(スポーツ保険込み)
- 定員 各回：25名 先着順（参加者は、次回実施分を優先して予約できます）
- お申込み 金岡公園体育館まで、お電話か直接ご来館のうえ、お申し込みください。
- 対象 15歳以上（中学生不可）で、15分以上走れる方とさせていただきます。
- 教室時間 「開始」9時20分～「終了」11時00分頃



※雨天決行（館内にて実施。但し、館内使用不可の場合のみ中止）

雨天時の開催有無は、**8時30分頃**に行います。

天候が微妙な場合は、体育館までお問い合わせください。

≪お申込み先：堺市金岡公園体育館≫
堺市北区長曾根町1179-18
TEL.072-254-6601 FAX.072-251-0509

※当教室で得られた個人情報は、
主催者の方針に基づき
厳重に管理、取り扱いたします。

指定管理：堺市教育スポーツ振興事業団・ミズノグループ

●当日スケジュール

9時00分より、体育館にて受付開始

着替えは更衣室をご利用ください（有料ロッカー 50円）

9時20分頃

準備運動

⇒

9時40分頃

テーマに沿ったメニュー

⇒

11時00分頃

整理体操

※途中、水分補給の休憩を行います。