

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！！

●2023年度 日程

| | | | | | |
|----|------------|-------|-----|------------|--------|
| 4月 | フォーム改善 コース | 4月2日 | 10月 | フォーム改善 コース | 10月1日 |
| | ラントレ コース | 4月16日 | | ラントレ コース | 10月21日 |
| 5月 | フォーム改善 コース | 5月20日 | 11月 | フォーム改善 コース | 11月11日 |
| | ラントレ コース | 5月27日 | | ラントレ コース | 11月26日 |
| 6月 | フォーム改善 コース | 6月18日 | 12月 | フォーム改善 コース | 12月3日 |
| | ラントレ コース | 6月25日 | | ラントレ コース | 12月17日 |
| 7月 | フォーム改善 コース | 7月8日 | 1月 | フォーム改善 コース | 1月14日 |
| | ラントレ コース | 7月23日 | | ラントレ コース | 1月21日 |
| 8月 | フォーム改善 コース | 8月5日 | 2月 | フォーム改善 コース | 2月4日 |
| | ラントレ コース | 8月26日 | | ラントレ コース | 2月24日 |
| 9月 | フォーム改善 コース | 9月9日 | 3月 | フォーム改善 コース | 3月10日 |
| | ラントレ コース | 9月23日 | | ラントレ コース | 3月17日 |

《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/710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、お電話が直接ご来館のうえ、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



※小雨決行

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

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

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（券売機にて710円の券を購入ください）
 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。