

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/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（受付にて850円をお支払いください）
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。