

ランニング教室

～走ってみよう♪楽しく・長く・速く！～

「走ってみたいけど、できるか不安…」
「今よりもっと長くそして速く走るコツは？」
「冬の運動不足を解消するために走りたい！」

と思っている初心者の方、ランナーの方必見！！
ランニングの基本を学んで、正しいフォームで
ケガなく楽しく心地よい走りを体験しましょう♪
この機会に、春からランニングを始めませんか？



日時 3月20日(金・祝)
10:00～12:00 (受付9:30～)

会場 新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター

講師 星 俊寛 (ほし としひろ)
エンジョイスポーツクラブ魚沼
健康運動指導士・FitArcランニングアセスメントスペシャリスト
子供から熟練競技者まで幅広く指導されています



対象 18歳以上健康上の問題がない方 30名
(医師から運動制限されていない)

持ち物 参加費550円、ランニングシューズ、動きやすい服装



ふりがな 氏名		性別	男 ・ 女
		年齢	
連絡先	※携帯など必ず連絡が取れる電話番号		

お申込み 次のいずれかでお申し込みください。

(1) センターホームページ (<http://www.ken-supo.jp>)

左欄の「メールでのお問い合わせ」から次のように入力してください。

- ◆種別には「お申込み」にチェック。
- ◆お名前（漢字、カナ）、電話番号、メールアドレス、性別、年齢を入力。
- ◆お申込み・お問い合わせ項目には「健康・スポーツ県民講座」にチェック。
- ◆内容には「ランニング教室」を入力。

(2) 受付へ提出

上記の参加申込欄にご記入の上、センター受付へご提出ください。

(3) 電話 (025-287-8806 営業時間内)

上記の参加申込欄の内容をお伝えください。
営業時間は休館日を除く9時から17時までです。

ご注意

- ◆更衣室を利用される場合は、フィットネスホール利用料250円が必要です。
- ◆車でお越しの際はスポーツ公園駐車場P1又はP3（無料）をご利用ください。
- ◆ご不明な点などがございましたら、お気軽にセンターへご連絡ください。

