

正しいフォームで、楽しくランニング！！

# 大人のランニング教室



走るレベル関係なく、どなたでもご参加いただけます♪  
効率よく走る姿勢やポイントを学ぼう！  
ランニングに興味あるけど、どうしたらいいの？という方  
ダイエットのために体を動かしたいと思っている方  
今走っているけど、もっとレベルアップしたい方  
まずは基礎を身に付けることで、よりランニングを楽しめるようになります♪



【日 程】令和1年9月14日、28日、10月12日、26日、11月9日  
土曜日 全5回

【時 間】10:00~11:30  
※8:30時点で警報の場合は中止  
※雨天の場合は、会議室1・2

【場 所】石ヶ谷公園 野外活動広場  
雨天時、会議室1・2

【対 象】18歳以上

【受講料】5回3,000円（保険料込）

【持ち物】走りやすいシューズ・服装・熱中症対策

【定 員】10名 ※申込多数時抽選

【講 師】当館スタッフ

（第7回神戸マラソン 記録3:17:56 第9回神戸マラソン出場予定）

【申込期間】往復ハガキ①教室名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤性別⑥連絡先

⑦返信用ハガキ面に申込される方の住所・氏名

または、体育会館事務所窓口にて受付(返信用ハガキ(62円)必要※販売あり)



～問合せ～

石ヶ谷公園・明石中央体育会館

〒674-0053 明石市大久保町松蔭 1126-47

TEL:078-936-6621

FAX:078-936-6624



ID : @ehg2695p



LINE@



【ホームページ】



石ヶ谷公園  
明石中央体育会館



明石中央体育会館