

小鴨由水さんのランニング教室

※初級・中級とも、全5回参加でお申込みの人には
小鴨さんよりフォームについての個別アドバイス付き！

はじめてのランニング！ (初級60分×5回)

ランニングの基礎からスタートする教室

★初回のみ 1,500 円で体験参加 OK!★

	開催日	内 容 (予定)
第1回	11/2	・ランニングを始める準備 (ストレッチ・心拍数・シューズ選びなど) ・ランニング&ウォーキング
第2回	11/16	・ランニングエクササイズ ・ランニング&ウォーキング ・自分でできる練習方法 ・フォーム、呼吸法などランニングの基本 ※フォームについて個別アドバイスあり
第3回	11/30	
第4回	12/14	
第5回	12/21	

- 時 間 9:00~10:00 (60分)
- 定 員 30人 (最少催行 15人)
- 対 象 ランニングをはじめようと思っている人、はじめて間もない18歳以上の人(高校生不可)
※日常的(1年以上)にランニングをしている方や大会出場経験者は中級クラスへ
- 参加料 5,000円 (全5回分)
※初回のみ 1,500円 で体験参加可能
(引続き参加を希望する場合は差額のみで参加可)

レベルアップしよう！ (中級90分×5回)

日常的にランニングしている人、大会出場を目指す人などレベルアップのための教室

	開催日	内 容 (予定)
第1回	11/2	・心拍数と呼吸法など基本の確認 ・ランニングドリル ・ランニング
第2回	11/16	・ランニングドリル ・ランニング ・フォームについて (※個別アドバイス)
第3回	11/30	・ランニングドリル ・ランニング ・インターバル走
第4回	12/14	・ランニングドリル ・ランニング ・練習メニューの組み方
第5回	12/21	・ランニングドリル ・ランニング ・ロングラン (街ラン) 行き先はお楽しみに♪

最終回は
街ラン！
(予定)

- 時 間 10:30~12:00 (90分)
- 定 員 20人 (最少催行 10人)
- 対 象 日常的にランニングを行っており大会出場を目指す人、数回大会へ出場経験がありレベルアップを目指18歳以上の人(高校生不可)
- 参加料 7,000円 (全5回分)
※1回 1,500円 で各回のみ参加可能

- 【共通事項】
- 期 日 11月2・16・30日、12月14・21日 (すべて土曜日) ※雨天決行
 - 会 場 小郡市陸上競技場および周辺
 - 指 導 小鴨由水さん (バルセロナオリンピック女子マラソン日本代表)
 - 申込締切 10月16日 (水) 午後5時
 - 申込方法 申込書を窓口(野球場内)へ持参、またはファクス・Eメールにて。(送信後、確認の電話をすること)
 - 問合せ先 (一社)小郡市スポーツ協会事務局
TEL(0942)80-5970/FAX(0942)80-5967/E-mail sports@ogori-taikyo.org

ランニング教室申込書 【 初級 ・ 中級 】

名前	歳	男 ・ 女
住所	電話	
メールアドレス		
申込み	初級：全5回 ・ 初回体験 / 中級：全5回 ・ 第(1・2・3・4・5)回のみ参加	
走歴	なし ・ ランニング () 年 ・ 大会出場経験あり	
大会出場	() km () 回	タイム ()
	() km () 回	タイム ()