With コロナ。はじめよう つづけよう！

小鴨由水さんのランニング教室（初級/中級）

【教室内容】　全５回　　※雨天決行　　※全５回参加申込みの人にはフォームアドバイス有

		初　級	中　級
対　象		ランニングを始めたい人、始めて間も 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人、レベルアップを目指す 18 歳以上の人（高校生不可）
定　員		20 人（最少催行 10 人）	20 人（最少催行 10 人）
参加料		5,000 円（全５回分） ★初回のみ 1,500 円で体験参加可	7,000 円（全５回分） ★1 回 1,500 円で各回のみの参加可
スケジュール		9:00～10:00（60 分）	10:30～12:00（90 分）
第１回	11/ ３（祝）	・ランニングを始める準備 ・ランニング＆ウォーキング	・基本の確認（心拍数、呼吸法など） ・ランニングドリル　・ランニング
第２回	11/23（祝）	・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、呼吸法など基本 （※個別アドバイス）	・フォームについて（※個別アドバイス） ・ランニングドリル　・ランニング
第３回	11/28（土）		・インターバル走 ・ランニングドリル　・ランニング
第４回	12/19（土）		・練習メニューの組み方 ・ランニングドリル　・ランニング
第５回	12/26（土）		・ロングラン ・ランニングドリル　・ランニング

【会　場】　小郡市陸上競技場
【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）
【その他】　・裏面「新型コロナウイス感染症感染拡大防止について」を必ずご確認ください
・参加料は、初回参加の受付時にお支払いください。
・定員に達した場合はホームページに掲載します。

【申込方法】①イベント申込サイト「イー・モシコム」より
②電話・FAX・メールでの申込み
※必要事項：申込クラス、住所、氏名、年齢、電話番号、走歴、大会参加時のタイム等

★「イー・モシコム」サイト　　★メール申込み

【申込締切】１０月２５日（日）午後５時まで
【問合せ・申込み先】　一般社団法人小郡市スポーツ協会　事務局（小郡市野球場）
TEL(0942)80-5970／FAX(0942)80-5967
イベント申込用メール：sports.ogori3@gmail.com

ランニング教室申込書　【　初級　・　中級　】

名前	年齢　　　　歳	男　・　女
住所	電話	
メール		
申込み　**初級**：全５回 ・ 初回のみ体験 ／ **中級**：全５回 ・ 第（１・２・３・４・５）回のみ参加		
走歴　なし ・ 半年未満 ・ １年未満 ・ ２年未満 ・ ２年以上		
大会出場　なし ・ フル ・ ハーフ ・ １0km ・ 5km ・（　　　　）		
直近の参加大会　年　大会　<部門>　<タイム>		