

3カ月で走れる！ フルマラソン・チャレンジ教室

～目指せ！初フル・サブファイブ！～

【目標】 10月6日（日）開催の「第17回弘前・白神アップルマラソン」で、フルマラソンに初挑戦するランナー及びマラソン初心者の完走とサブファイブ（5時間切り）達成。

【開催日時】 令和元年7月～9月 全20回
① 毎週水曜日 18時半～20時 弘前公園他
② 毎月2回の週末練習 9時～12時 弘前公園他
※集合場所は市民会館前付近になります。

【参加人数】 15名（最少開催人数＝7名）※定員になり次第、締め切ります。

【参加費】 月3,000円 ※入会金、年会費が必要

【対象】 満18歳以上の男女

【指導者】 品川 信道 氏（ランナーズマイスター 中級シニアクラス）

【活動内容】 ① 毎週水曜日 18時半～20時
② 毎月2回の週末練習（土曜日または日曜日） 9時～12時
※雨天時は曜日等の調整を行う。

- トレーニング活動内容（全20回予定）
7月：ランニング習慣作り・基礎走力作り
8月：走力強化・走り込み
9月：調整期間

【申し込み方法】 ①氏名 ②年齢 ③住所 ④電話番号 ⑤メールアドレス
下記の申込み先へお知らせください。

～事前説明会・体験練習会～

日時：6月26日（水）18：30～20：00

場所：弘前市民会館 2階第二小会議室

内容：教室について内容の説明と体験練習

参加費：無料 ※体験練習へ参加の方は動きやすい服装（屋外練習）

★説明会に参加しなくても、マラソン教室への参加は可能です。

申込み不要

申込み先・問合せ先 NPO法人 スポネット弘前

〒036-8172 弘前市南富田町5-2 南富田町体育センター内

【TEL】 0172-32-6523（平日9時～17時）

【FAX】 0172-88-6239 【E-mail】 info@sponet-h.com

