

平成30年度

大人のランニング教室

参加者募集！！

- 日程 5月25日、6月1日、8日、15日、22日（金曜日 計5回）
- 時間 19時30分～20時30分
- 会場 北見市東地区市民トレーニングセンター
（北見市公園町1番地1）
- 対象 18歳から65歳までの方（高校生を除きます）
- 定員 20名
- 参加料 無料
- 講師 金子航太氏（オホーツクAC代表 体育学修士）
他陸上専門コーチ
- 持ち物 動きやすい服装、上靴、水分
- 主催 公益財団法人北見市体育協会



（金子航太講師）



申込方法 平成30年5月8日（火）午前9時から電話にて申込受付をいたします。
公益財団法人北見市体育協会
申込・問合せ 0157-23-3131 （先着順、定員締切）

正しいフォームを知りたい

ランニングにチャレンジしたい

大会で記録を更新したい！！

より楽に、無駄なく走るためには効率の良い走り方が大切です。

本教室では、走るために大切な「動き」のポイントをわかりやすく説明し、理想的なランニングフォームの習得を陸上競技の専門コーチがサポートします。
（教室はフォーム習得が中心の内容で、長距離練習はありません）