

大人のランニング教室

ランニング動作の効率を良くすることで、より楽に走ることや、スピードアップなどにつなげる事が期待できます。当教室は、効率的なランニングを目指し、ジャンプトレーニングなど様々なエクササイズをおこないます。ランニングが好きな方、ご参加をお待ちしております。

- 日 程 (全4回)
6月27日、7月4日、11日(火曜日)
7月19日(最終回は水曜日)
- 内 容 効率的な走動作を目指すエクササイズなどをおこないます。長い距離を走る内容はありません。
- 時 間 19時30分~20時30分
- 会 場 北見市立体育センター(北見市東陵町27番地)
- 対 象 18歳から65歳までの方(高校生は除きます)
- 定 員 25名(応募多数の場合は抽選)
- 参加料 3,000円
- 講 師 金子航太氏(オホーツクAC代表 体育学修士)ほか
- 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スポーツ協会



(金子講師)



申込方法

「申込用紙」(北海道立北見体育センター窓口、または北見市スポーツ協会ホームページからも取得可能)を使用するか、次の事項(氏名(ふりがなも)、年齢、ご住所、電話番号(自宅・携帯))を用紙、メール等に記載し北海道立北見体育センターへ持込、郵送、メールにて、**6月14日(水)**必着でご提出ください。

お電話での受付はいたしません。メールでのお申込みの場合は、件名を「大人のランニング教室申込」としてください。

*件名が未記載の場合は、受付できない場合がありますのでご注意ください。

*応募多数の場合は抽選とし、ご参加の可否につきましては、**6月22日(木)**までに文書で通知します。

申込・問合せ

公益財団法人北見市スポーツ協会 住所：〒090-0061 北見市東陵町27番地 北海道立北見体育センター内
申込用メールアドレス inoue@kitami-sports.com TEL：0157-23-3131 (お問合せのみ)