

# マラソン講習会

場所 : 照葉積水ハウスアリーナ周辺  
※雨天時室内ランニングコースまたは多目的室で行います

日程 : 9/6(金)・9/20(金)・10/4(金)・10/11(金)

時間 : 19時～21時

持ち物 : シューズ(雨天時室内用シューズ)、飲み物

受講料 : 4,000円(税込)/4回

対象 : 18歳以上マラソン初心者15名(抽選制)

募集期間 : 7/1(月)～7/31(水)

※お電話または窓口での申し込み

## ～内容～

1回目:1キロ3本のタイム測定、フォーム指導等  
2回目:30分ペース走、フィジカルトレーニング等  
3回目:10キロランニング、フィジカルトレーニング等  
4回目:15キロランニング等

※雨天時など内容変更する場合がございます



東迫 寛幸  
資格:健康運動実践指導者  
JATI-ATI



高崎美穂  
実績:中・高・実業団  
陸上長距離経験



山田 千尋  
資格:NSCA-CPT



福岡市総合体育館  
TEL : 092-410-0314

〒813-0017  
福岡県福岡市東区香椎照葉6丁目1番1号

●営業時間 9時～22時  
●休館日 毎月第3月曜日・年末年始

※お申し込みの際にご提供頂く個人情報 は 厳重に保管いたします。

イベント中写真を撮る事がありますのであらかじめご了承ください。