「第14回なかうみマラソン全国大会」ゲストランナー

荒井悦加さんによる
陸上教室開催！

速く走るためのワンポイントアドバイスを伝授します!!

この教室で走る技術を身につけよう！

「第１４回なかうみマラソン全国大会」ゲストランナーの
「荒井悦加（あらいよしか）」さんによる「陸上教室」を開催します。
　日頃ジョギングをしている方、陸上競技に興味のある方、これから走ってみようと思っている方、普段、陸上競技以外のスポーツに取り組んでいる皆さん、ぜひ、トレーニング方法などトップアスリートの技術を学びましょう！
　参加無料ですので、皆様お誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください。
　お待ちしております！

◆開催日時◆
平成30年11月3日（土）　１４：００～１５：００
☆１３：３０　受付開始（陸上競技場入口）※少雨決行、荒天中止
　　教室当日は、走れる服装、雨具等をご持参ください。

◆会　　場◆　安来運動公園陸上競技場（安来市吉岡町４５０番地）

◆参加対象◆　健康に自信があれば、どなたでも参加できます。

◆イベントプログラム◆
１３：３０　受付開始　　１４：００　開講式
１４：０５　陸上教室開始（※途中休憩あり）
　　○走り方のポイント説明、ストレッチング、ランニングの実技など
１５：０５　閉講式
１５：１０　記念写真撮影＆サイン色紙が当たるじゃんけん大会
１５：３０　解散

◆申込方法◆　下記の申込書にご記入のうえ、１０月３０日（火）までに
なかうみマラソン全国大会実行委員会事務局までお申込ください。
FAX または電話（平日の 8:30～17:15）によるお申込も可。
※当日受付も可ですが、人数把握のため事前申込にご協力ください。

＜主催＞なかうみマラソン全国大会実行委員会　＜主管＞安来市陸上競技協会
＜お問い合わせ先＞なかうみマラソン全国大会実行委員会事務局
TEL:(0854)23-3075、FAX:(0854)23-3155

きりとり

■「荒井悦加さん陸上教室」参加申込書　　なかうみマラソン全国大会実行委員会事務局　行

参加者氏名	所属（学校名等）	保護者氏名（参加者が未成年の場合記入）
住所　〒（　　） 連絡先（　　）　　－		

寄せられた個人情報は、当教室及び今後の教室案内、連絡のみ使用いたします。
また、開催当日には記録写真を撮影し、事業報告や市ホームページ等に掲載することがありますので、ご了承ください。