

初心者のための ジョギング教室

マラソンやジョギングを楽しむための
初心者講座を開催します。

体力に自信がない方、運動経験がない方
三日坊主になりがちの方大歓迎です！



日時

5月19日(土) 10:00～11:30

6月 2日(土) 10:00～11:30

6月16日(土) 10:00～11:30

(3回で1セットの講座です。)

場所

丘珠空港緑地

参加費

2,000円(保険料含む)

講師

東條 圭

宮古島100キロマラソン完走8回など 市民ランナーとして活躍中。
徳島県で講師を務めたマラソン教室では初心者受講生70人以上
がフルマラソン完走者に！

申込み・お問い合わせは

丘珠空港緑地管理事務所 011-781-3051 まで

(4月27日までは、丸三三浦商事 011-771-2438 まで)

【講座カリキュラム】

5月19日(土) 10:00~11:30	講義 準備運動・練習方法・ジョギングフォーム
	練習 ウォーキング・2~3キロ走
6月 2日(土) 10:00~11:30	講義 筋トレとストレッチ
	練習 3~5キロ走
6月16日(土) 10:00~11:30	講義 レースプラン
	練習 4~6キロ走

※ カリキュラムは変更することがあります。

※ 悪天候等により中止することがあります。中止する場合は、当日の午前9時までに電子メール等でご連絡します。

※ 中止した場合は、原則として、翌日の同時間に講義・練習を行います。

【申込方法】

参加を希望される方は、丘珠空港緑地管理事務所 011-781-3051(4月27日までは丸三三浦商事011-771-2438)まで、お電話ください。定員に達していなければ、仮受付いたします。仮受付した方には、申込用紙を送付いたします。必要事項を記載していただき、FAX等でご返送いただいた段階で、正式受付とさせていただきます。

【申込規約】

申込みに際し、参加者は、下記の申込規約に同意していただくことがご参加いただく条件となります。

- ① 主催者は、傷病や紛失、その他事故に対して、一切の責任を負いません。
- ② 参加者は事前に健康診断を受けるなど、受講に当たって自らの健康、体調管理に万全を期してください。
- ③ いったん入金された参加料の返金はできません。
- ④ 講義中、練習中の映像、写真、記事、記録等のテレビ、新聞、雑誌、インターネット等への掲載権は主催者に属します。
- ⑤ 主催者は、個人情報の重要性を認識し、個人情報の保護に関する法律及び関係法令を遵守し、当講座の実施に必要なこと及び主催者が実施する他の講座等のご案内以外には、個人情報を使用しません。

※ この講座は、札幌市立美香保公園・伏古公園・丘珠空港緑地の指定管理者である北のふるさとNグループが主催しています。