

10.24(日)

① 9:45~10:45

② 10:50~11:50

鹿児島千里
の選手も参加
します

講師: 森 賢大

株式会社 OFFICE YAGI

鹿児島実業高校~日本体育大学~旭化成

県下一周駅伝選手と一緒に 「ランニング教室」

①ビギナークラス

ランニング初心者♡の方向け

ランニングの練習=走るだけじゃない!
正しいフォームで走るための「動きづくり」
「ラダートレーニング」などを学べます

一緒に始めてみませんか?

②目指せ!サブ4クラス

ランニング経験者♡や
サブ4を目指す方向け

基本の練習+
「ちょいキツ・サーキットトレーニング」で、
さらにステップアップ!

場所

鹿児島ふれあいスポーツランド屋内運動場及び周回コース

対象

18歳以上の市内に居住または、通勤・通学する方

定員

ビギナークラス:30名・目指せ!サブ4クラス:20名
(定員を超える場合は、抽選になります。)

参加料

1,500円(保険料込)

※当日受付にて現金でお支払いください。

申込方法

鹿児島市スポーツ振興協会のHPから →
または、メール・FAXにてお申込みください。

MAIL: info@kago-spo.or.jp



QRコードからアクセス

申込締切
10.14(木)

問合せ先



公益財団法人

鹿児島市スポーツ振興協会 TEL:099-248-7718/FAX:099-248-7738



FAX送信先：099-248-7738（鹿児島市スポーツ振興協会）



県下一周駅伝選手と一緒に「ランニング教室」参加申込書

 WEBでのお申込 当協会HPの申込フォームから 



 FAXでのお申込 下記必要事項をご記入の上、FAXにてお申込みください。

ご希望のクラスをお選びください。

ビギナークラス（9：45～10：45）

目指せ！サブ4クラス（10：50～11：50）

フリガナ☒		年齢	携帯番号
参加者氏名			
住所	〒		
メールアドレス			

下記にご了承いただき、□に✓をつけてください。

- 参加料は、当日受付にて現金でお支払い下さい。
- 新型コロナウイルスの感染状況や天候不良のため、中止する場合がございます。
- 新型コロナウイルス感染防止のため、当日はマスク着用をお願いいたします。また、発熱等の体調不良の場合は参加を見送っていただきますようお願いいたします。
- 本イベント中に撮影した写真を当協会のホームページやSNS、パンフレット等に使用させていただく場合があります。

問合せ先



公益財団法人 鹿児島市スポーツ振興協会

〒892-0816 鹿児島市山下町15番1号

TEL：099-248-7718 / FAX：099-248-7738

MAIL：info@kago-spo.or.jp

申込締切
10.14(木)