

ゼロから始めるランニング講座



目指そう！愛媛マラソン完走！？
えがおで楽しく走れる生活をはじめませんか。
そのための基礎知識や方法、心得をお伝えします。

○ 平成29年

12月10日(日) 10:00~11:30

○ 場所 愛媛県武道館 柔道場

募集期間

10/3 ~ 12/8

	内容	時間帯	指導	定員	参加料
講義	ランニングの基礎知識・心得	10:00~10:30	(公財)愛媛県スポーツ振興事業団 【健康運動指導士】	一般の方 40名程度 (先着順)	無料
実技	ランニングの基礎体カトレーニング	10:30~11:30			

※ トレーニングは裸足で行います。

<武道館ホームページ>

○ 主催 (公財)愛媛県スポーツ振興事業団

○ 持参品 運動のできる服装、タオル、飲み物



お問合せ(申込み方法)

別紙「参加誓約書兼登録書」に必要事項記入のうえ下記までお申し込みください

〒790-0948 愛媛県松山市市坪西町551番地 愛媛県武道館 事業課

TEL 089-965-3111 ホームページ www.ehimekenbudoukan.or.jp

FAX 089-965-3388 メール jigyo@ehimekenbudoukan.or.jp

○ 定員に達した場合等、参加いただけない場合のみご連絡いたします。