

きれいに・ながく・ゆったり 走れるように♪

ランニング講座

数々のマラソン大会で活躍されている平野真里先生のご指導でランニングの基本を学んでみませんか？
初心者から中級者まで楽しく基本を習得できます！

第1回 **11月24日(土)**

第2回 **12月15日(土)**

第1,2回
共通 **9:30~11:00**

※1回のみ受講もできます。
※雨天時は室内開催となりますので、
室内シューズもご用意ください。

講師：平野真里（健康運動指導士）

- ・静岡県市町対抗駅伝 代表選手 3回出場
- ・浜松市北部・西部チーム 支援コーチスタッフ
- ・大阪国際女子マラソン 2時間54分14秒 38位
- ・浜松シティーマラソン ハーフの部
年代別 優勝 1時間24分51秒（ベスト）

会場：芝生広場・雨天時は体育館
対象：一般（小学4年生から受講可）
定員：15名（先着順 最小催行人数5名）
受講料：750円 / 回
申込方法：細江総合体育センター窓口にて下記申込書にご記入いただくか、
FAX・メールに必要事項をご記入いただき、下記宛先にお送り下さい。

◆お申し込み先・お問い合わせはこちら

細江総合体育センター（指定管理者 東海ビル管理株式会社）

〒431-1304 浜松市北区細江町中川2736番地

TEL/FAX：053-522-1722 メール：hosoetaiku@birukan.com

キリトリ

『ランニング』 受講申込書

平成 年 月 日

住所 〒

フリガナ
受講者氏名

男・女 年齢

電話番号

緊急連絡先