

きれいに・ながく・ゆったり走れるように♪

# ランニング教室

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正しいランニング走法を学んでみませんか？  
初心者から中級者まで楽しくランニングの基本を習得できます！

**講師：平野 真里 先生（健康運動指導士）**

- ・静岡県市町村対抗駅伝 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
- ・'19 掛川 新茶マラソン 10kmの部 優勝

日 時：10月16日（金）・11月21日（土）  
9：30-11：00

場 所：芝生広場・体育館 ※雨天時は体育館のみになります。

対 象：一般（小学4年生から参加できます）

持 ち 物：運動のできる服装・屋外シューズ・室内シューズ・水分補給用の飲み物

受 講 費：800円 / 回

申込方法：下記申込書に必要事項ご記入の上、細江総合体育センターの窓口、または電話・FAX・メールでお申込み下さい。

1回のみのも  
参加もOK！

お問合せ  
お申込み

**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  
✉：hosoetaiku@birukan.com

下記QRコードからも  
お申しいただけます



キリトリ

『ランニング教室』 受講申込書

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