



今春開設された“みなとひろば”で

ナイトラン クリニック



開催します！

今年度開設された『みなとひろば』を会場としたランニングクリニックを開催します！

6回目を迎えた赤穂シティマラソン開催を11月13日に控え、涼しくなるこれからの時期にトレーニングを始めませんか!?

大会に出場されない方や、これからランニングを始めてみようとお考えの方も参加可能です☆

開催
日程

平成28年10月7日(金) 14日(金) 21日(金) 28日(金) 11月11日(金)

※17時の時点で雨天の場合は中止とします。

6つの内容を実施していきます。

実施内容

- ①ウォーミングアップ ②動作指導 ③インターバルトレーニング
④ペースランニング ⑤フリージョギング ⑥タイムトライアル(タイム計測)

開催
場所

みなとひろば 赤穂市御崎1782番地(赤穂元禄スポーツセンター東側)

※開催時間中に施設外で活動する場合があります。

募集
人員

小学生・一般(中学生以上) 各15名程度

※開催時間が夕刻・夜間のため、安全性を考慮し小学生クラスは4年生以上とします。



開催
時間

小学生 17:30-18:20

一般 18:50-20:00

参加料

1人1回 200円(ドリンク代・傷害保険料等)

※開催日当日の受付時にお支払いください。

講師

岡田 靖史

- ・神姫バスグループ 株式会社ホープ所属
- ・日本体育協会スポーツリーダー
- ・ランニング指導員

申込み方法(申込締切は各回前日までとしますが、定員に達し次第締め切らせていただきます)

必要事項(氏名・年齢(学年)・性別・連絡先)を下記方法のいずれかでお申込みください。

- ①海浜スポーツセンター事務所までお越しくださいのお申込み
- ②電話でのお申込み(TEL:0791-56-5137)

- ◇開催毎に参加のお申込みを行ってください。
- ◇初回のクリニック終了後に次回以降の参加申込みをしていただいてもかまいません。
- ◇中学生以下の方のお申込みについては必ず保護者や責任のある方が行ってください。児童・生徒本人よりのお申込みは受付いたしません。

《注意事項》

- ・参加時の服装については、運動の行える服装・シューズを着用してください。
- ・小学生の参加について、必ず保護者や責任のある方が送迎を行ってください。
- ・みなとひろばには更衣室はございませんので、更衣は赤穂海浜スポーツセンターをご利用ください。

