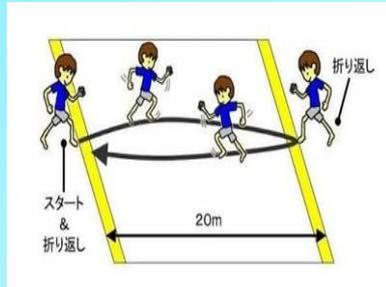


# ランニング練習会～走れる体力をつくろう～



内容1

- ・歩く速度でのジョギング法、
- ・邦楽や洋楽でのリズムに合わせてながらランニングを行います。



内容2

20mシャトルラン



内容3

運動前後のストレッチ

※シャトルランを実施することでフルマラソンの予想タイムを知ることができます。  
5月と10月の2回実施予定です。 → **5月と11月に実施**します。

★日 時・・・裏面をご参考ください。

★受付場所・・・アクアドームフロント

★場 所・・・スタジオA及び芝生広場及、  
サーキットレーニングコース  
※天候によっては室内のスタジオAで実施します。

★定 員・・・20人

★対 象 者・・・ランニングに興味がある方ならどなたでもOK

★持 ち 物・・・飲み物・タオル・着替え・ランニングシューズ  
マスク又はマスクの代わりになる物（鼻と口を覆うようなバンダナ、  
スカーフ等の着用をお願いします。

## 注意事項

※アクアドームフロントにて受付致します。(電話受付可)

※当日キャンセル、不参加の場合は返金致しかねますのでご了承下さい。

※年間スケジュールは予定となりますので、変更になる場合もございます。

ご了承下さい。



宗像ユリックス アクアドーム TEL:0940-37-1377

# ランニング練習会～走れる体力をつくろう～ 年間スケジュール・参加費

	日 程	受付期間
第1回	4月24日（日）	3月1日（火）～ 4月23日（土）
第2回	5月29日（日）	4月1日（金）～ 5月28日（土）
第3回	6月26日（日）	5月1日（日）～ 6月25日（土）
第4回	9月25日（日）	6月1日（水）～ 9月24日（土）
第5回	<del>10月23日（日）</del> 10月 9日（日）	9月1日（木）～ 10月 8日（土） プリンセス駅伝のため変更になりました。
第6回	11月27日（日）	10月1日（土）～ 11月26日（土）
第7回	12月25日（日）	11月1日（火）～ 12月24日（土）
第8回	1月29日（日）	12月1日（木）～ 1月28日（土）
第9回	2月26日（日）	1月5日（木）～ 2月25日（土）
第10回	3月26日（日）	2月1日（水）～ 3月25日（土）

●実施時間 9：00～10：30

●参加費 550円/回 又は宗像市運動施設利用料金助成券  
（宗像市健康福祉部 国保医療課発行）1枚

※7、8月は実施いたしません。

※11月のランニング練習会は、シャトルランを実施します。