

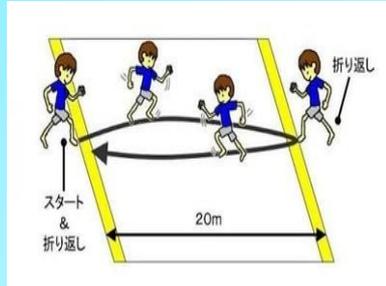
2024年度

# 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



## 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。

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

★定 員・・・30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

## 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14日（日）	3月15日（金）～ 4月13日（土）
第2回	5月26日（日）	4月2日（火）～ 5月25日（土）
第3回	6月30日（日）	5月1日（水）～ 6月29日（土）
第4回	9月8日（日）	6月1日（土）～ 9月7日（土）
第5回	10月6日（日）	9月1日（日）～ 10月5日（土）
第6回	11月10日（日）	10月1日（火）～ 11月9日（土）
第7回	12月15日（日）	11月1日（金）～ 12月14日（土）
第8回	1月26日（日）	12月1日（日）～ 1月25日（土）
第9回	2月16日（日）	1月5日（日）～ 2月15日（土）
第10回	3月30日（日）	2月1日（土）～ 3月29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。

※5月と10月のランニング練習会は、シャトルランを実施します。