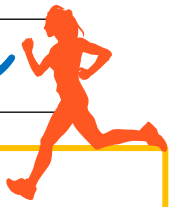


郡山シティマラソンに向けてのランニングレッスン



回 覧

新コースでの郡山シティマラソンに向けて、誰でも気軽に参加できる楽しいランニング講座を企画しました。

走力別に分かれ、2人の講師によるランニングレッスンですので、より参加しやすくなりました。

講座終了後、簡単なアンケートへのご協力をお願いします。

講師 郡山市駅伝チーム監督: 齋藤 純さん他 1 名
スペシャルゲスト(元箱根駅伝参加)の指導も

講座の主な内容

- ・ウォーミングアップ、走りの動きづくり、クールダウン
- ・ランニングフォーム改善につながる動きづくり
- ・ランニングに必要な筋トレやストレッチ運動
- ・完走のための走りのプランニング(コース試走)
- ・シティマラソンに向けての最終調整 など

申込方法

① QRコードを読み込み、入力フォームの内容に従って、住所氏名などの必要事項を入力してください。

※ 1名ずつの入力です。2月1日(木)午前9時から申込ができます。

※ QRでの申し込みができない方は、直接公民館窓口申込あるいは電話で桑野地域公民館にお問い合わせください。

② 申込締切 2月17日(土)23時59分まで

③ 応募者多数の場合

- ・第三者立会いの下での抽選とさせていただきます。
- ・抽選の結果は、申し込みいただいた全員に2月24日(土)入力いただいたメールアドレスに送信します。
- ・結果が受信されなかった場合は、2月26日(月)まで公民館へ電話にてお問い合わせください。

【日時】

- ① 3月 9日(土)
 - ② 3月 16日(土)
 - ③ 3月 23日(土)
 - ④ 3月 30日(土)
 - ⑤ 4月 6日(土)
 - ⑥ 4月 13日(土)
 - ⑦ 4月 20日(土)
 - ⑧ 4月 27日(土)
- 14:00~16:00

【集合場所】

大槻スポーツ広場
雨天時桑野小体育館

【対象・定員】

18歳以上
男女・40名

【参加料】

保険代720円

【持ち物】

タオル
屋内シューズ
(雨天時使用)
ヨガマット

桑野地域公民館

郡山市亀田一丁目
28番4号

電話 934-3030

【入力用QRコード】



郡山市圏域構成自治体の方
の参加もお待ちしています😊