

# 現役ランナーによる ランニング☆クリニック

**開催日** 平成 27 年 5 月 1 0 日 (日)

10 時～12 時 (9 時 30 分受付開始)

**集合場所** しあわせ玄関

**会 場** しあわせ周辺

※雨天時はしあわせ会議室で実施

**定 員** 20 名

**服 装** 運動のできる服装でお越し下さい。

**保 険** 主催者で傷害保険等の加入は行いません  
ので、各自で体調管理してご参加下さい。

**申込方法** 裏面の申込書を記入の上事務局まで  
提出 (Fax、mail 可) して下さい。

## 【こんな方におススメ】

★大会に出場したけど自信がない

★タイムを縮めたい

★途中で膝が痛くなり完走できない

★もう少し楽に走りたい …など

**参加費** スポ net 会員 300 円

※当日徴収 一般 500 円

※スポーツドリンク付き

## 内 容

準備運動を行い一緒に走りながら、フォームチェック、補強運動の紹介をしてもらいます。

## 【講 師】 田子康宏コーチ

- ・由良育英高校 (鳥取) - 立命館大学 - 中国電力
- ・中国電力陸上部の一員として各種大会で活躍
- ・2014 年中国電力陸上部を引退

★以降も各種大会に現役ランナー参加中



【お申込先】 NPO 法人南部町総合型地域スポーツクラブ スポ net なんぶ

〒683-0351 鳥取県西伯郡南部町法勝寺 331-1

南部町総合福祉センターしあわせ内

Tel0859-66-5400 fax0859-66-2901

mail : shiawase@suponetnanbu.com

2015.5.10 ランニングクリニックお申込用紙

(フリガナ) お名前		お電話番号	
ご住所	〒 -	生年月日	SH 年 月 日 ( 歳)
会員区別	( ) クラブ会員 300 円 ( ) 一般 500 円	性別	男性・女性
マラソン経験	経験年数 約 年 <u>未経験者大歓迎</u> 大会等出場経験 あり ・ なし		
クリニックで 聞いてみたいこと			

※参加費は当日徴収します

申込先：しあわせ内スポ net なんぶ事務局

fax0859-66-2901 mail : shiawase@suponetnanbu.com