

もっと楽に走りたい・・・！

そんなあなたの為の

ランニングクリニック ～初心者編～



【講師 田子康宏コーチ】

・由良育英高校(鳥取)ー立命館大学
ー中国電力

・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と
して参加中

2016年 鳥取マラソン一般の部優勝

こんな方におススメ！

- ①マラソン大会に興味があるけど、自信が無い
- ②普段から走る事はあるけどすぐに疲れてしまう
- ③自分のランニングフォームは正しいの？
など！

元実業団ランナーによる、クリニックで
あなたのお悩み解決します！

この機会に、正しい知識を習得しましょう♪

◇参加費 : 500円

※当日集金

◇募集定員 : 15名

◇内容 : ランニングフォームの
確認、楽に走る為のポイントなど実
際に動きながら指導してもらいます。

○開催日 : 平成28年5月29日 (日)

10時～11時30 (9時30分～受付)

○集合場所 : しあわせ玄関

○会場 : しあわせ周辺でランニング ※雨天時はしあわせ会議室

○服装 : 動きやすい格好でお越し下さい。

○申込方法 : しあわせ受付にて必要事項を記入して下さい。

【お問い合わせ】

NPO法人 南部町総合型地域スポーツクラブ

TEL:0859-66-5400 FAX:0859-66-2901



