

正しい走り方を教わって、楽しく走るう!!
 マラソン初心者のランナーに、ケガなく、不安なく、走ってもらうために、走り方だけでなく、グッズの選び方や、ストレッチの方法など、基本からきちんと学べる、ランニングの基礎講座です。



ランニング クリニック

2012.10.14

午前 親子ランニングクリニック

9:00~ 9:30 受付
 9:30~ 10:00 子供栄養講習会
 10:10~ 10:30 体操・ストレッチ
 10:30~ 11:00 ランニング基礎(ドリル・動き)
 ※10分間ランニング準備・休憩
 11:10~ 12:00 ランニング

午後 大人のためのランニングクリニック

13:00~ 13:30 受付
 13:30~ 14:00 ランニング栄養講習会
 14:10~ 14:30 体操・ストレッチ
 14:30~ 15:00 ランニング基礎(ドリル・動き)
 ※10分間ランニング準備・休憩
 15:10~ 16:00 ランニング

人数	午前	60組(1組大人1名、子供2名まで)
	午後	200名
対象	午前	小学3年生~6年生
	午後	18歳以上 <small>マラソン初心者の方から、この冬にフルマラソンに挑戦されるランナー!!</small>
参加費	午前	1組 ¥1,000
	午後	大人1名 ¥1,000

**参加賞
あります。
お楽しみに!**

9月9日(日)申込み開始! 電話受付可能です。参加料は当日、受付の際にいただきます。
 ※運動に適した服装・靴の着用、タオル等のご持参をお願いいたします。 ※小雨決行

足型計測会 無料

スポーツの基本となるのがシューズ選びです。さまざまなシューズの中から最適な1足を選ぶために、シューズ選びは足型計測からです。

9:30~16:00
 参加者対象
 約20名(先着順)

**ランニンググッズ
販売会**

ランニンググッズを販売していますのでお気軽にお立ち寄りください。

コーチ紹介

島田 佳久
 アシックスランニングクラブ コーチ
 健康運動指導士、日本体育協会公認トリアスロン指導員。
 「アシックスランニングクラブ」でランニングイベントを開催、指導しているほか、東京、神戸、ゴールドコースト、ニューヨーク、シンガポール、ホノルル等、国内外のマラソン指導やツアーコーチとして、多くの参加者を完走に導いている。

池田 美穂
 アシックスランニングクラブ コーチ
 東京マラソンやニューヨークシティマラソン・ホノルルマラソンなどの市民マラソンから、横浜国際女子マラソンなどの国際レースまで、多くのレースに出場経験を持つ。アシックスストアでは、「ナイトラン」「レベルアップクリニック」などで市民ランナーへのランニング指導を行っている。また、タレント・モデルなどのパーソナルコーチも担当。彼らをマラソン完走へ導いている。

「まるきょう」へ行ってみよう! 教室参加者・施設利用者 大募集!!

生涯スポーツ振興に向け高齢者料金を新たに新設!!
 学校・会社の運動会や各種大会利用もご相談ください!!(競技器具等の貸出OK)
 健康づくり・競技スポーツ育成におけたセミナーを開催!!
 イベント・無料開放・各種キャンペーン実施予定!!

**会社の会議室・教室・
 スポーツ大会等の
 準備室に!!**

駐車場完備

知ってましたか?
 世界のトップアスリートが走る
 公認競技場で走ってみませんか?
 あなたも気分はトップアスリート!!

300円で競技場が走れる

心も体もリフレッシュ!
 光線浴であなたも変身しませんか?
日焼けマシン
10分500円 男性用 **登場!!**

光線浴8つの効きめ

- ①時差ぼけ・交代勤務性不調の調整
- ②高齢者の不眠対策
- ③骨を丈夫に
- ④不快ストレスの改善
- ⑤免疫強化で疾病予防
- ⑥乾癬でお悩みの方に
- ⑦血圧値・血糖値を下げる
- ⑧かっこよくなる

各種教室のお申込み方法

- 1 電話 まずは受講したい教室の受付状況を電話にて確認してください。
TEL.0877-21-5800
- 2 来場 次に香川県立丸亀競技場に
 来場して頂き、受付窓口にて直接お申込みください。

※電話での予約・受付は行っておりません。恐れ入りますが当競技場に直接ご来場いただき、受付窓口にて直接お申込みください。
各種教室・セミナー募集については、本誌うら面をご覧ください

**お申込み
お問い合わせは**

TEL.0877-21-5800
 ホームページ <http://www.marukyou.jp/>

香川県立丸亀競技場

Kagawa Pref. MARUGAMESTADIUM

香川県丸亀市金倉町830 FAX.0877-21-5801
 ●開館時間/9:00~21:00
 ●休館日/12月29日~1月3日
 指定管理者「四電エグループ」

注意事項

- 有料プログラムは、9月3日(月)より管理事務室にて先着順に受付いたしております。定員になり次第、締め切らせていただきます。
- ショートプログラムは、当日9:00~管理事務室にて受付致します。定員になり次第、締め切らせて頂きます。祝日は休講です。その他の休講日については館内掲示板にてお知らせ致します。
- 教室は祝日や講師の都合などで一部日程、時間に変更になることがあります。
- いったん納入された受講料等は病気や転勤などやむを得ない事情の場合を除き払い戻ししません。
- 表示金額は消費税が含まれています。
- お客様の個人情報はサービス提供のための郵便物、電話、電子メール等によるお知らせ、アフターサービスおよびマーケティング(アンケートのお願い等)に使用いたします。
- ご本人の同意なしに第三者に開示、提供したりすることはありません。

JR丸亀駅 香川県立丸亀競技場 丸亀市役所 丸亀城 丸亀市総合スポーツセンター 丸亀市城西高校 丸亀市総合スポーツセンター 香川県立丸亀競技場 香川県立丸亀高校 香川県立丸亀南高校 香川県立丸亀北高校 香川県立丸亀東高校 香川県立丸亀西高校 香川県立丸亀南高校 香川県立丸亀北高校 香川県立丸亀東高校 香川県立丸亀西高校