

トップアスリートが走る競技場でしっかり汗をながしませんか！！

# 短期ランニング教室

●中学生以上の方ならどなたでもご参加いただけます●

## 実施日

11月 21日・28日

12月 12日・19日・26日

1月 9日・16日・23日・30日

## 時間

19:30~21:00 [木曜日]

## 場所

香川県立丸亀競技場400mトラック及び外周、会議室4・5

## 参加費

全9回 4,590円 (税込) 単発参加 710円 (税込)

キャンセルの場合は返金いたしかねますので予めご了承ください。

## 講師

岡田 太希

## 定員

50名程度 (先着順)

## 受付方法

10月23日 (水) 9:00~



競技場管理事務室にて随時受付いたします。  
定員になり次第締め切らせていただきます。

## 準備物

運動できる服装・運動シューズ・敷物・飲み物等

走るのが好きな方、仲間と一緒に走りたい方、初めて走られる方、  
どなたでも大歓迎です！！

毎回基本的な筋力トレーニングを始めに行い、  
そこからジョギングやインターバルトレーニングを行います。

●お問い合わせ● 香川県立丸亀競技場 管理事務室



0877-21-5800



<http://www.marukyou.jp>



ランニング教室 LINE 始めました♪  
情報提供・お得なクーポン等を配信！

LINE



〈主催〉 香川県立丸亀競技場 指定管理者 四電エグループ シンコースポーツ(株)