

# 金岡ランニング教室



初心者の方から大会参加者まで、幅広くご参加いただける教室となっています！  
普段一人ではできないトレーニングを行いますので、ぜひご参加ください！

## ●2025年度 日程

4月	ジョー&改善 コース	4月6日	10月	ジョー&改善 コース	10月11日
	ラントレ コース	4月20日		ラントレ コース	10月25日
5月	ジョー&改善 コース	5月11日	11月	ジョー&改善 コース	11月1日
	ラントレ コース	5月18日		ラントレ コース	11月16日
6月	ジョー&改善 コース	6月1日	12月	ジョー&改善 コース	12月7日
	ラントレ コース	6月22日		ラントレ コース	12月14日
7月	ジョー&改善 コース	7月5日	1月	ジョー&改善 コース	1月10日
	ラントレ コース	7月20日		ラントレ コース	1月25日
8月	ジョー&改善 コース	8月2日	2月	ジョー&改善 コース	2月7日
	ラントレ コース	8月31日		ラントレ コース	2月15日
9月	ジョー&改善 コース	9月7日	3月	ジョー&改善 コース	3月1日
	ラントレ コース	9月21日		ラントレ コース	3月15日

«コースについて»

### ☆ジョー&改善 コース

もっと楽に走りたい！これから走り始めたい！という方へ。走るジョー&の改善を筋トレ、ストレッチ、ジョー&確認から行います  
走る距離は連続1km。トータル3km程度です（各月の内容は裏面に記載）

### ★ラントレ コース

ペース走やインターバルトレーニング、LSDまで、とにかく走りたい方へ。初心者～上級者まで集まって走りましょう！  
走っている中で、ランニングジョー&のチャックをスタッフが個別に行います

- 参加費 1回/850円(スポーツ保険込み)
- 定員 各回：25名 先着順（参加者は、次回実施分を優先して予約できます）
- お申込み 金岡公園体育館まで、お電話か直接ご来館のうえ、お申し込みください。
- 対象 15歳以上（中学生不可）で、15分以上走れる方とさせていただきます。
- 教室時間 「開始」9時20分 ～ 「終了」11時00分頃



### ※雨天決行（館内にて実施。但し、館内使用不可の場合のみ中止）

雨天時の開催有無は、**8時30分頃**に行います。

天候が微妙な場合は、体育館までお問い合わせください。

«お申込み先：堺市金岡公園体育館»

堺市北区長曽根町 1 1 7 9 - 1 8

TEL.072-254-6601 FAX.072-251-0509

指定管理：堺市教育スポーツ振興事業団・ミズナグループ

### ●当日スケジュール

9時00分より、体育館にて受付開始

着替えは更衣室をご利用ください（有料ロッカー 50円）

9時20分頃  
準備運動

⇒

9時40分頃  
テーマに沿ったメニュー

⇒

11時00分頃  
整理体操

※途中、水分補給の休憩を行います。

※当教室で得られた個人情報、  
主催者の方針に基づき  
厳重に管理、取り扱いいたします。