

# 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	フォーム改善 コース	4月6日	10月	フォーム改善 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	フォーム改善 コース	5月11日	11月	フォーム改善 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	フォーム改善 コース	6月1日	12月	フォーム改善 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	フォーム改善 コース	7月5日	1月	フォーム改善 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	フォーム改善 コース	8月2日	2月	フォーム改善 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	フォーム改善 コース	9月7日	3月	フォーム改善 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》

### ☆フォーム改善 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。走るフォームの改善を筋トレ、ストレッチ、フォーム確認から行います  
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、ランニングフォームのチェ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、お電話が直接ご来館のうえ、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1179-18

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・ミズノグループ

※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、取り扱いたします。

### ●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。