

北見ハーフマラソン大会実行委員会主催

asics アシックス ランニング教室



とき

2017.8/6(日)【8:00受付開始】
8:30～12:00

ところ

東地区市民トレーニングセンター

北見市公園町1番地1〈一部プログラムは東陵運動公園陸上競技場を使用〉

北見ハーフマラソン大会に参加予定の初心者の方、ケガを予防し長く走りたい方

こんな方に
来てもらいたい!!

歩くことからスタートして、ジョギングに至るまで、健康維持・増進やシェイプアップなどを目指す方にもおすすめの教室です。
いままで、ランニングや大会に興味があったけど、どうやって始めたらいいかわからないなどの初心者の方もお待ちしております。

募集人員

120名 定員になり次第
募集を打ち切ります

足形計測は当日受付で先着20名です。

参加費

1,000円 教室開始前に会場
でお支払い下さい

※足形計測希望者は、別途1,000円かかります。

お申込期間

2017年 7月5日(水)～8月5日(土)まで

内容

- ・ランニングの基礎知識 ・自分に合ったシューズの選び方
- ・ランニングに必要なグッズ紹介 ・ランニングのためのストレッチ方法
- ・基礎体カトレーニング方法 ・2～4kmのウォーク&ラン

ランニング教室プログラム

晴天時

- 8:00～8:30 受付
- 8:30～8:40 開講式
- 8:40～9:25 【座学】「走力に応じたシューズの選び方とランニングフォームについて」
- 9:25～9:35 準備運動
- 9:35～9:55 会場移動
- 10:00～10:20 【実技】アクティフストレッチ
- 10:20～10:40 【実技】アシックス3ドリル
- 10:40～10:50 休憩
- 10:50～11:20 【実技】ペース走
- 11:20～11:35 ケガ予防筋トレ
- 11:35～11:45 閉講式
- 11:45～12:30 【希望者】足形測定(受付時申込者)

雨天時

- 8:00～8:30 受付
- 8:30～8:40 開講式
- 8:40～9:25 【座学】「走力に応じたシューズの選び方とランニングフォームについて」
- 9:25～9:35 準備運動
- 9:35～9:55 【実技】アクティフストレッチ
- 9:55～10:15 休憩
- 10:15～10:35 【実技】アシックス3ドリル
- 10:35～10:50 ケガ予防筋トレ
- 10:50～11:00 閉講式
- 11:00～11:45 【希望者】足形測定(受付時申込者)

■お問い合わせ先

北見ハーフマラソン大会実行委員会

お問い合わせ専用電話

080-8297-2974 (三橋)

共催：ネットヨタ北見株式会社 / フィットネスジャパン株式会社 / アシックスジャパン株式会社



アシックス ランニング教室 参加申込書

■氏名	■性別
	男・女
■生年月日	■血液型
昭和 平成 年 月 日 (満 歳)	
■ご住所	
TEL: — — 緊急連絡先:	

※参加当日は、運動のしやすい服装・上靴（体育館使用のため土足厳禁です）・運動靴、タオル、飲み物などご準備下さい。

※駐車場に限りがありますので、公共交通機関をご利用をおすすめします。

お申込期間 2017年7月5日(水)～8月5日(土)まで

お申込方法

ネットで
お申し込みの方

<https://moshicom.com/8098/>

専用フォームからお申し込み下さい



電話で
お申し込みの方

TEL(0157)24-2762

(平日10:00～16:00)

FAXで
お申し込みの方

FAX(0157)24-2769

お問い合わせ

北見ハーフマラソン大会実行委員会

〒090-0065 北海道北見市寿町3丁目1-19 TEL.0157-24-2762

E-mail . room_plus_19800225@yahoo.co.jp

お問い合わせ
専用電話

080-8297-2974 (三橋)

