



ランニング 講習会

2019年4月21日(日) 9:30~14:00

- 集合場所 : ノーザンホースパーク
(〒059-1361 北海道苫小牧市美沢 114-7 TEL/ 0144-58-2116)
- 講師 : 石井 憲さん(札幌エクセルAC代表 JAAF公認ジュニアコーチ)
藤澤 舞さん(札幌エクセルAC 2018年IAU100キロ世界選手権女子団体金メダリスト)
- 会費 : 2,500円(1名様パーク入場料・スポーツ障害保険・ランチ代金・給水用ドリンク込み)
- 定員 : 100名(先着)
- 申込期間 : 2018年12月17日(月)~4月16日(月)
- 内容 : 座学講習

実技練習会(ダイナミックストレッチ・ハーフマラソンコース試走・下見)

※1キロ 4分30秒ペース、5分30秒ペース、6分00秒ペースのチームに分けます。

※6分00秒ペースのチームは、コースの一部を含めた、約10kmを試走致します。

※天候の影響により、急遽練習内容が変更になる場合がございます。

※実技練習会終了後、12時45分頃からランチ交流会を開催します。

その他 : ご参加者へはシャワーをご利用頂く事も可能です。

※タオルやシャンプー・石鹸等の備品は各自ご持参下さい。

更衣室はノーザンホースパークにてご用意しております。

※ご自身のお荷物・貴重品は各自にて保管ください。

お車以外にお越しの方用に新千歳空港からノーザンホースパークまで無料でシャトルバスを運行致します。(8時40分出発のみ)

完全予約制となりますので、ご希望の方はクリニック予約時にお申込下さい。

お車にてお越しの方は、ご入園の際、入場ゲートにて、

「マラソン事前クリニック」にご参加される旨を係員にお伝え下さい。

申込先・お問い合わせ : ノーザンホースパークマラソン事務局【株JTB北海道事業部内】

住所 : 北海道札幌市中央区北1条西6丁目1-2

TEL : 011-261-6584 FAX : 011-222-2910 ※平日9:30~17:30にて受付

Mail : jtb_desk@jtb.com

お電話・メール・FAXにて、受付を承ります。参加料は当日集金です。

ランニング講習会 参加申込書

氏名		性別	男	女
生年月日	年	月	日	(歳)
住所	〒			
電話番号				
シャトルバス利用	有(名様)・無	下見ペース	4分30秒	5分30秒 6分00秒