

福岡マラソン完走プロジェクト ～基本の姿勢と走るための準備～

走る時の姿勢は？ 完走のために必要な筋力は？ 呼吸方法は？

などを学ぶことができます

ATHLAN (アスラン)

講師：野元 秀樹 先生



- ◆ 開催日：9月1日、8日、15日、22日、29日（毎週金曜日 全5回）
- ◆ 時間：19:00～20:00
- ◆ 対象：18歳以上（高校生不可）
福岡マラソンに挑戦する方やマラソンに興味がある方
- ◆ 定員：15名程度（応募多数の場合抽選）
- ◆ 参加料：5,000円
- ◆ 申込期間：7月21日（金）～8月10日（木）
- ◆ 申込方法：西体育館窓口もしくは予約フォームからお申込みください。

予約フォームは
こちらから

URL:<https://forms.gle/S2PVBc6tKWh3VJH96>



<お問合せ>



福岡市立西体育館
FUKUOKA CITY NISHI GYMNASIUM

〒819-0041 福岡市西区十六町1-13-35
☎ 092-882-5144
HP <https://fukuoka-nishi-gym.jp/>

