

ゼロから始めるマラソン

ランニングに効果的なストレッチや走り方、身体のケアなどを学びます。

◆日時 令和5年9月7日(木)～10月19日(木)
(9月7日、21日、10月5日、19日)
19:30～21:00 隔週木曜日 全4回

◆対象 ・2005年(H17)4月1日以前に生まれた方(高校生を除く)
・フルマラソンに初チャレンジされたい方や完走経験のない方
(完走を目指している方)

◆定員 15名

◆参加料 4,000円

◆会場 福岡市立中央体育館とその周辺
(福岡市中央区赤坂2-5-5)

◆講師 NPO法人 足もと健康サポートねっと
福岡大学病院 リハビリテーション部
健康運動指導士 松田 拓朗 氏



[講師]松田 拓朗 氏

◆募集期間 令和5年7月21日(金)～8月10日(木)
応募方法 福岡市立中央体育館ホームページより申込み
※応募者多数の場合は抽選



中央体育館HP

◆お問い合わせ 福岡市立中央体育館
TEL:092-741-0301

