

福岡マラソン完走プロジェクト

～目標達成に向けての基礎トレーニング～

＼当てはまる方必見！！＼

- 初めてのフルマラソン完走したい！！
- 走り方のフォームを教えてほしい
- 練習の仕方が分からない

…など

靴ひもの結び方から走り方まで一緒に学びませんか？



株式会社ランフィット

講師：小島 成久 先生

- ◆ 開催日： 9/1(金),9/15(金),9/29(金),
10/13(金),10/27(金) 【全5回】
- ◆ 時間： 19:30～21:00
- ◆ 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： 東体育館窓口、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/XUe9L7gs9EWuWbmE9>



<お問合せ>



福岡市立東体育館
FUKUOKA CITY HIGASHI GYMNASIUM

〒 813-0003 福岡市東区香住ヶ丘1-12-2
☎ 092-672-0301
HP <https://fukuoka-higashi-gym.jp/>