

# えがおスタ ランニング教室

熊本城マラソン等の完走を目指す、初心・初級者ランナー対象の、**完走プロジェクト！！**

ランニングの正しい基礎知識や、フォーム、練習方法等、ランニングの基本を学びます。



ラン友！最高！！



完走目指して！！



基本ドリルで  
FORM 造り



ストレッチ大事です！

**主催** 熊本県スポーツ振興事業団・ミズノグループ

**会場** 県民総合運動公園 陸上競技場（えがおスタ）  
集合場所：北側1階正面玄関

**指導者** 熊本県スポーツ振興事業団・ミズノグループ職員他

**対象 / 定員** A. サブ5~を目指す初級者 10名  
B. 完走を目指す初心者 10名（先着順）

**参加料** 10,000円（1回目に徴収）  
（FORM診断、施設使用料、給水、スポーツ傷害保険含）

**申込み** メールにて受付（先着順）  
①~④項目を記載し下記まで送信ください。

①氏名 ②年齢 ③TEL ④対象（A.B）

※メール確認後、返信致しますので、  
携帯メールの方は受信設定をご確認ください。

## プログラム（日程）

・月曜 19:00~21:00頃まで

- ① 10/23 「ランニングの基本」
- ② 10/30 「マラソンアイテム講座」
- ③ 11/ 6 「起伏コースで脚力造り」
- ④ 11/13 「ビルドアップ走に挑戦」
- ⑤ 11/19 (日) 「マラニックに挑戦」※午前中実施
- ⑥ 11/27 「ペース感覚を身に付けよう」
- ⑦ 12/ 4 「コンディショニングの整え方」
- ⑧ 12/11 「卒業試験 ロングペース走」

**特典** ミズノFORM診断ベーシックコース

**お問い合わせ**

〒861-8012 熊本市東区平山町 2776 熊本県民総合運動公園 陸上競技場  
「えがおスタ ランニング教室」係 担当 小山  
TEL . 096-380-0783 メール. koyama@kspa.or.jp