

# ハーフマラソン完走ランニング塾 参加者募集！！

初心者歓迎☆  
定員30名！  
参加費無料！



## 開催日

- ① 9月7日(木) 19:00～20:30 オリエンテーション、クリニック
- ② 9月14日(木) 19:00～20:30 栄養学、ランニングフォーム
- ③ 9月22日(金) 19:30～21:00 ナイトラン&ランニングクリニック
- ④ 10月4日(水) 19:00～20:30 大会に向けた調整法
- ⑤ 10月9日(月) 10:00～12:00 ランニングクリニック

講師：小林祐梨子さん（北京オリンピック日本代表）  
（女子1500m日本記録保持者）  
SWACスタッフ（ランニングクラブチーム）

定員：30名

応募締切：8月4日(金)

参加料：無料

申込資格：赤穂シティマラソン大会（ハーフの部）  
に申込みをしている方

申込方法：申込書を記入の上、メールもしくはFAXで申込

特典：すべての回に参加された方についてはオリジナル  
グッズをプレゼント

申込先：赤穂シティマラソン大会実行委員会事務局（スポーツ推進課内）  
Tel 0791-43-6869 Fax 0791-43-6895  
E-mail Sports@city.ako.lg.jp

講師の方は赤穂シティマラソン大会当日もゲストやペースランナーとして参加されますよ☆