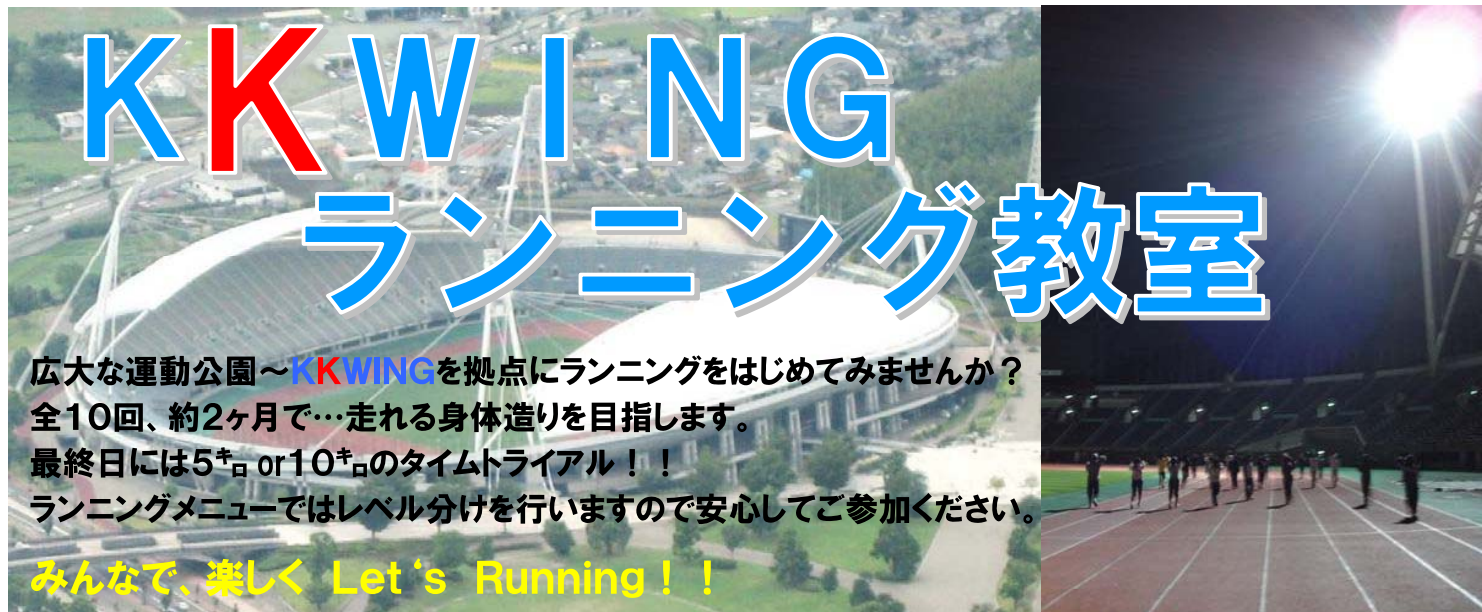


熊本県民総合運動公園



KKWING ランニング教室

広大な運動公園～KKWINGを拠点にランニングをはじめませんか？
全10回、約2ヶ月で…走れる身体造りを目指します。
最終日には5*₁₀ or 10*₁₀のタイムトライアル！！
ランニングメニューではレベル分けを行いますので安心してご参加ください。

みんなで、楽しく Let's Running！！

2010 年

5月26日 ~ 7月14日



全 10回

★ 毎週 水曜日 18:45~20:30 (8回)
★ 日曜 6/13、7/4 9:00~11:00 (2回)

会場	KKWING、公園内走路	※ KKWING正面1階ロビー集合
対象者	18歳以上の健康な方	
指導者	熊本県スポーツ振興事業団 職員	
参加料	5,000円 (施設使用料、ドリンク代、スポーツ傷害保険含)	
内容	各種ランニングメニュー、ランニングに必要な筋トレ、ストレッチ等	

「申込書」に必要事項を記入し、下記まで申してください。【定員30名の先着順】
直接窓口にお申し込みか、FAX、メールにてお願いします。参加料は初回に徴収します。

KSPA
(財) 熊本県スポーツ振興事業団

〒861-8012 熊本市平山町 2776

熊本県民総合運動公園 陸上競技場「KKWING ランニング教室係」 担当:小山

TEL 096-380-0783 FAX 096-389-7280 メール koyama@kspa.or.jp

2010年 5月26日 開講

「KKWINGランニング教室」 参加申込書

フリガナ 氏名：	年齢 歳	性別：男 女
〒 ー 住所：	TEL： (携帯)	

※ この個人情報は、本ランニング教室の実施、運営に限定し、その目的以外に使用せず、第三者に提供しません。

【事前アンケート】

あてはまる項目に○印をお願いします。

1. 日頃、運動をしていますか？
【 している 、 時々している 、 していない 】
している、時々しているの方（ 回数程度/週）
2. ゆっくりなペースでどれくらい走れますか？
【 30分以内 、 30～60分 、 60分以上 】
3. ランニング教室の参加目的・目標をご記入ください。
【 】
4. 行ってほしい内容・要望等があれば、ご記入ください。（参考にさせていただきます）
【 】

熊本県民総合運動公園 陸上競技場

〒861-8012 熊本市平山町 2776 「KKWINGランニング教室」係

TEL 096-380-0783

FAX 096-389-7280

メール koyama@kspa.or.jp

(メールの場合は上記必要事項をご記入ください。)