

ランニング学会公認

2023年第3期

KSPAミズノ ランニングクラブ in 八代

誰でも気軽に参加できる
通年ランニングクラブ!

日時

2023年 4月25日～2024年3月中旬 全55回 (月×4～5回予定)

火曜 18:30～20:30 土日 9:00～11:00

※開催日は20日頃に翌月の日程をHP(スポーツプログラム日程表)にてご確認ください。
初回以降は会員専用のLINEグループにて練習内容等、情報発信します。

会場

熊本県営八代運動公園

会費

会員 500円/1回
年会費 5,000円(クラブTシャツ等含)
ビジター参加 700円/1回

お問合せ

熊本県営八代運動公園
〒866-0034 八代市新港町 4-1 TEL:0965-37-0006
E-mail:yatsushiro.park@kspa.or.jp
URL:http://www.kspa.jp/yatsushiro/

対象

仲間と楽しく健康増進や、マラソン走走、
レベルアップを目指す初級～中級の市民ランナー

定員

30名程度(先着順)

申込

熊本県営八代運動公園受付(野球場内)
メール・TEL・もしくは申込フォーム ➡

※個人情報(当事業の実施運営に限定)は
その目的以外に使用せず第三者に提供しません。



【経験とバラエティ豊かな3名のコーチ】



小山コーチ
ランニング学会公認指導員
マラソン・トレラン・登山・ロードバイク etc
有酸素スポーツはなんでもお任せあれ!!



石島コーチ
元実業団ランナー
競技の経験を活かして皆様の目標達成に先導します。楽しんで走りましょう!



山崎コーチ
熊本城マラソン2023 完走
八代の初心者ランナー育成は、私の使命!?
いっしょに頑張りましょう

★クラブではこんなことやってます!

- ・RUN 前後別に行うストレッチ(動的⇨静的)
- ・補強(体幹トレーニング・サーキット)
- ・基本ドリル(フォーム作り)
- ・RUN メニュー(レベル分け有)
(JOG・インターバル・ペース走・ビルド等)

主催

熊本県スポーツ振興事業団・ミズノグループ

