

ランニング学会公認

KSPAミズノ

小山コーチ

REACH BEYOND

ランニング学会公認指導員

火 レベルアップ担当

石島コーチ

熊本城マラソン2025 6位
元実業団ランナー

水 エンジョイ担当

中山コーチ

最近、走るの楽しい〜

おかげさまでクラブ創立5年目！
新クラスも加わりさらに充実！
仲間と楽しく走り
健康的なカラダ作りませんか？

RUNNING

最近、マンネリ化してきた...
もっと速く走れるようになりたい！
そんなあなたにピッタリのレベルアップコースです。

interval run!!

enjoy!

月 レディース担当

吉田コーチ

理学療法士です。

ヒップアップ!!
ヒップアップ!!
らんらんらん!!

ワクワク大作戦!
ワクワクしてませんか?

CLUB

木 スタートアップ担当

山崎コーチ

8代の初心者ランナー育成は、
私の使命！
一緒にがんばりましょう！

IN YATSUSHIRO

Wellness

会員限定オリジナルTシャツ



お揃いのTシャツで
気分もアップ！
仲間と走る楽しさを
一緒に感じましょう！



誰でも気軽に参加できる 通年型ランニングクラブ!



※会員は全てのコースに500円/1回で何回でも参加可能（一部限定有）

クラス名	曜日	時間	対象	JOGの1km 基本ペース	内容
スタートアップクラス	木曜		初心者～初級	ウォーキング ~8分	これから始める方対象のクラスです 基礎体力づくりからスタートします。
女性限定 レディースクラス	月曜	18:30)	初級～中級	8~7分	テーマ「姿勢を整え美しく綺麗に走る」 しなやかボディへ美ランニングで変わる
エンジョイクラス	水曜	20:00	初級～中級	7~6分	日常的に走っている方を対象にランニングの基礎 (補強・ドリル)とジョギング中心のコース
レベルアップクラス	火曜		中級～上級	6~5分	テーマは…「現状打破!!」 記録向上を目的に毎回一生懸命走ります!
みんなでランクラス	土日	午前中 (季節変動)	初級～上級	ALL	マラソン大会完走～ベスト更新に向け時期 に合ったメニューを幅広く提供します。

会場 熊本県営八代運動公園

会費 入会費 5,000円 (Tシャツ込)

会員 500円・ビジター800円

※会員の引率同伴があれば学生(小学高学年以上)も
1回500円で参加できます!!

お問い合わせ

熊本県営八代運動公園

〒866-0034 八代市新港町4-1

TEL:0965-37-0006

MAIL:yatsushiro_park@kspa.or.jp

申込

熊本県営八代運動公園受付(野球場内)
もしくは 右記の申込フォームへ
詳しい日程は、八代運動公園HPの新着
スポーツプログラム日程表でご確認ください

※個人情報等は当事業の実施運営に限定し、
その目的意外に使用せず第三者に提供しません。



主催

熊本県スポーツ振興事業団・ミズノグループ

KSPA MIZUNO