

ジョイフルランニング教室実施要項

- 1 目的 ジョギングからマラソンまで幅広い方を対象に、走力別にメニューを実施し、補強運動・マッサージ等で怪我のないように体力を養成する。
- 2 共催 吹田市
吹田市陸上競技協会
- 3 日時 ①月曜日コース 午後6時30分～8時15分
②金曜日コース 午後6時30分～8時15分
③月・金曜日コース 午後6時30分～8時15分
- 4 練習場所 2Fホールで準備体操後、佐井寺中学校へ移動しランニング練習。
ジョギングコースはサブトラックで練習。
ランニング終了後、役員室にて補強及びストレッチ。
- 5 対象 中学生以上
- 6 受講料 3ヶ月 ①・② 3,000円 中学生 2,000円
③ 6,000円 中学生 4,000円
(別途、スポーツ安全保険料必要、中学生 800円、
65歳未満 1,850円 65歳以上 1,200円)
- 7 申し込み 電話で総合運動場へ
TEL06-6386-5635
- 8 募集 年4期 (3月・6月・9月・12月) 各期新規先着20人
- 9 注意事項 1) 一度収めた受講料は、原則としてお返しいたしません。
2) 教室開催中の負傷事故等については、応急処置のほかは責任を負いません。
3) スポーツ安全保険に加入しない人は参加できません。