

主催：西宮市
主管：アスレチック・リエゾン・西宮

オリンピック
中村友梨香さんによる

マラソン教室



～走りの基礎となる動きづくりと
マラソンにまつわる疑問を解消しよう～

中村 友梨香

【講師プロフィール】

- 西宮市立大社中学校/兵庫県立西宮高等学校 卒業
- 2008年名古屋国際女子マラソン 優勝/北京オリンピック女子マラソン日本代表
2009年世界陸上ベルリン大会10000m日本代表
- 北京オリンピックでは、日本代表選手唯一の完走選手として13位の成績を残す。
現在はNOBY T&F CLUBコーチ、アスレチック・リエゾン・西宮会員として
市民ランナー等のランニング指導で活躍中



✓アドバイスをもらおう



✓リズムで走ろう



✓ウォーミングアップドリル



✓質問タイムで疑問をぶつけよう！

日時：令和5年11月5日(日) 10:00～12:00

場所：西宮市立中央運動公園 陸上競技場
(雨天時：西宮市立中央体育館 武道場1階剣道場)

対象：西宮市在住・在勤・在学の満18歳以上の方

定員：25名(先着順)

持ち物：走りやすい服装・運動靴・飲み物・室内シューズ(雨天時のみ)

申込み：アスレチック・リエゾン・西宮 事務局(西宮スポーツセンター内)へ
電話申込み(先着順)

10月2日(月)10:00～受付開始

(0798)73-7581

- 参加費無料
- 初心者大歓迎
- 15分前から受付開始



【アスレチック・リエゾン・西宮 HP】

お問い合わせはこちらまで

☎0798-73-7581

受付時間 9時～17時

アスレチック・リエゾン・西宮事務局
【内西宮スポーツセンター】

- ・新型コロナウイルス感染症防止対策の為、急遽中止する場合がございます
- ・主催者等が撮影した写真は、各広報媒体で使用する場合がございます
- ・主催者等は参加者に対し、応急手当以上の責任は負いません
- ・雨天時の判断は、当日の9時に行います。
- ・アスレチック・リエゾン・西宮のHPをご確認ください
- ・雨天の場合は、内容を変更する場合がございます