

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



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10000m7位入賞
- 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

第1回

9月28日(土)

9:00~11:00

- ✓ウォーミングアップドリル
- ✓走り方の基礎を知る
- ✓質問タイムで疑問をぶつけよう！

第2回

10月12日(土)

9:00~11:00

- ✓ドリルの復習
- ✓リズムを意識して走る
- ✓質問タイムで疑問をぶつけよう！

場 所：西宮市立中央体育館分館 体育室 (〒662-0843 西宮市神祇官町2-6)

対 象：西宮市在住・在勤・在学の満18歳以上の方

※両日参加推奨(どちらか1日だけの参加も可能)

定 員：各25名(先着順)

持ち物：室内シューズ・走りやすい服装・飲み物・タオル・着替え

- 参加費無料
- 初心者の方も大歓迎！
- 各15分前から受付開始

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)

8月29日(木) 12:00~ 受付開始

☎(0798)73-7581

- ・新型コロナウイルス感染防止対策の為、急遽中止する場合がございます
- ・主催者側が撮影した写真は、各広報媒体で使用する場合がございます
- ・主催者側は参加者に対し、応急手当以上の責任は負いません

お問い合わせはこちらまで

☎0798-73-7581

受付時間 9:00~17:00
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】