

# ジョギング教室 参加者募集

「出っ張ったお腹を引き締めたい」  
「なにをしても三日坊主…、今度こそ長続きさせたい」  
「いつかはフルマラソンに挑戦したい」

・・・そんな一人一人の希望にお答えします。

心拍数と血圧のデータをとりながら、それぞれにあった速さと時間を設定していくので、運動経験や性別・年齢にかかわらず、自分にピッタリのジョギングのペースがつかめます。

ミニ講義で、科学的な知識も身につくので、全10回の教室が終わった頃には、自分でトレーニング計画がたてられるようになります。

スポーツするには最高の季節。

ナイター照明の下、一流選手も走ったトラックで、いい汗流してみませんか。

日 程	実 施 日	実施時間
9月	17(木)	19:30
10月	1(木)、8(木)、15(木)、22(木)、29(木)	~
11月	5(木)、12(木)、19(木)、26(木)	21:00

場 所 Pikara スタジアム

対 象 一般男女

定 員 50名

講 師 北 村 智 宏 氏

～ プロフィール ～

・ 四学香川西高校教諭・中長距離・駅伝監督



保 険 料 スポーツ保険に加入希望の方は、別途、保険料1,850円が必要です。

申し込み 管理事務室に申込書を提出してください。  
参加料は、1回310円を参加当日、管理事務室でお支払いください。

受付期間 8月11日(火)～(定員になり次第、締め切ります。)  
受付時間 9時～20時

問い合わせ Pikara スタジアム (丸亀市金倉町830 TEL:0877-21-5800)