

大人のための陸上教室

(短距離)

令和5年11月25日(土)
13:30~15:00開催!!

富士北麓公園「大人のための陸上教室」とは、、、

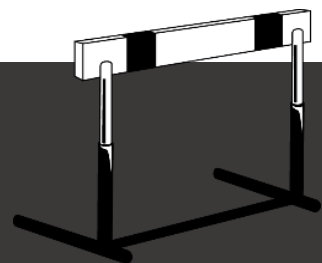
小瀬スポーツ公園で14年間続いている県内で唯一の大人(成人)を対象にした短距離教室です。

「短距離を心地よいスピードで無理なく走る」為の方法を紹介します! 効率的な走り方、動きづくり、ストレッチなどをおして走り方が変わる楽しさを体験しましょう!

■講師 ☆高根 友典(たかね ともりのり)

競技歴 専門種目400mハードル

日本学生選手権2位、全日本実業団3位など



走り方を工夫して楽しむ
教室ですので、タイム計測
などは行いません!

詳細は
裏面へ!



■参加料 1名550円

※参加料は欠席や御都合によるキャンセルについては理由の如何を問わず、返金や振り替え等の対応は出来かねますのであらかじめご了承ください。

■お申し込み方法

下記QRコードを読み取るか、北麓公園ホームページのリンクよりGoogleフォームに移動し、必要事項を入力し送信してください。なお、送信後に受付完了などの通知は送られませんのでご注意ください。

★受付期間 令和5年11月4日(土)10時 ~11月18日(土)17時★

■持ち物

動きやすい服装・水分・タオル・屋外用シューズ

■場所 富士北麓公園 ウッドストレート

■対象 成人

北麓公園
ホーム
ページ



陸上教室専用
ホームページ



大人のための陸上教室
お申込みフォーム
[大人対象]



お問い合わせ先

山梨県スポーツ協会 富士北麓公園管理事務所
TEL:0555-24-3651