

大人向けの教室です



ランニング

クリニック



対象 16歳以上

定員 30名

参加費 1,000円

申込方法 メール または
窓口へハガキ持参



昨年度の様子



講師協力:千葉県陸上競技協会

講師は陸上競技の有資格コーチです!
昨年度に引き続きスペシャルコーチとして
大阪・東京国際マラソン経験(サブスリー)のある
現役ママさんランナーも来所されます!!

第1弾

10/23 (金)

10:00~12:00

第2陸上競技場
宿泊研修所研修室

第1弾は ランニング初心者向けの基礎編 です!

『歩くことから始め、正しいフォームを習得!
無理のないペースで走る楽しさを知ろう!』

～ 講義と実技でウォーミングアップの重要性やストレッチ方法など
走り方の基礎を学んで体力向上を目指します ～

・ランニングを始めたい方!
・走ることが苦手な方!などにオススメ★



<申込期間> 9月15日(火) ~ 10月6日(火)

雨天中止・小雨決行

※ 中止の場合は、開始時刻1時間前に千葉県総合スポーツセンターHP掲載または会場掲示して、お知らせします。

※ 天候や施設の都合等により、中止または変更となる場合があります。

【お問合せ先】

〒263-0011 千葉市稲毛区天台町323番地 Tel: 043-290-8502 (月曜休所日: 月曜祝日の場合は翌平日)

千葉県総合スポーツセンター スポーツ教室担当まで

メール: ccsc-kyousitu@cue-net.or.jp

千葉県総合スポーツセンター

検索

HPはこちら↓



ーランニングクリニック①参加申込方法ー

①応募(締切日必着)

■メールの場合

ccsc-kyousitu@cue-net.or.jp

上記アドレス宛に必要な事項を入力して送信

※事務局からの確認メールをもって申込受付完了となります。(5日以内に返信)

■往復はがきの場合

●往信はがきの内容

- 1) 教室名
- 2) 郵便番号・住所
- 3) 氏名(ふりがな)
- 4) 性別
- 5) 年齢(生年月日)
- 6) 電話番号
- 7) ランニング歴

●返信はがきの内容

応募者宛先を明記

■受付窓口の場合

●85円官製はがき持参

(結果通知をメールで希望しない、PCメールの受信ができない方)

⇒応募者宛先明記+下記申込書記入

窓口:スポーツ科学センター2階(9時~17時)

1階トレーニングルーム(9時~20時)

②結果通知

(メール/返信はがき/官製はがき)

◎当選の場合→③へ

×落選の場合→メール または はがきの内容をご確認ください。

同居家族で同じ教室に申し込みの場合、
同時抽選として1回(枚)の申込みが可能

※受講希望者全員分の必要事項を
ご記入下さい。

③教室参加(参加費当日支払い)

メール または はがきの内容をご確認の上、
教室開催日に会場にお越し下さい。

◎募集期間終了後、申込多数の場合は抽選となります。
(先着順ではありません)定員に満たない場合は教室の
開催を検討する場合があります。

都合により教室の変更・中止が生じる場合が
ございますのでご了承下さい。

【プライバシーポリシー】教室の受講申込に係る個人情報は、必要な場合(保険手続き等を含む)をのぞき、その他の目的には利用いたしません。また、応募はがき、受講申込用紙、同意書、受講者名簿等、個人情報が記入してあるものにつきましては、教室終了後速やかに破棄、または消去するものといたします。

【保険について】千葉県総合スポーツセンターのスポーツ教室は、主催者側で「レクリエーション傷害保険」に加入しておりますので、安心して受講いただけます。(保険料は、参加費に含まれております。)スポーツ教室中の事故・怪我が対象となります。



【参加にあたっての注意事項】

- ・ 適宜水分補給をお取り下さい
- ・ 講師、スタッフが体調不良の際はレッスンを中止または日程等変更が生じる場合があります

キリトリ線

令和8年度 ランニングクリニック(10/23) 参加申込書

住所

〒

ふりがな

氏名

男・女

ランニング歴

なし

生年月日
(年齢)

年 月 日 (歳)

あり () 年

電話番号

()

メール
(希望の方)

※PCメール受信可能なアドレスを記入下さい。