

はじめての

ランニング

クリニック

大人向けの教室です

第1弾

4/26 (金)

10:00～12:00
第1陸上競技場

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

講師協力:
千葉陸上競技協会

<申込期間> 3月1日(金)～3月22日(金)

第1弾は **ランニング初心者向け** クラスです!!

『正しい歩き方(姿勢)から走り方を学び、
楽しく続けられる「走る」コツを掴みましょう!』



～ 走るのが苦手な方やこれからランニングを初めてみたい方向けに
ウォーミングアップの重要性やストレッチ方法、自分に合ったペースや
ランニングの知識を高めて体力向上を目指しましょう ～



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掲載または会場に掲示しお知らせします。

※ 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。

第2弾(5/31)、第3弾(6/28) 金曜日に開催予定です! 詳細は追ってお知らせ★

～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)

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



－ はじめてのランニングクリニック参加申込方法 －

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

応募者あて先を明記

■受付窓口の場合

●63円官製はがき

(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)持参
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

1階トレーニングルーム(9時~20時)

②結果通知

(返信はがき/官製はがき/メール)

◎当選の場合→③へ

×落選の場合→はがきまたはメール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)

はがきまたはメール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(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】

- ・ 利用前後の手洗い、うがいに協力下さい
- ・ 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6年度 はじめてのランニングクリニック(4/26) 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。