

目指せ！金沢マラソンで自己ベスト更新！

ナイトラン教室2024

第2期

「金沢マラソンに参加予定」、「効果的なトレーニングを知りたい」、「みんなで一緒にトレーニングをしたい」という方のため、記録更新やレベルアップを目的としたマラソン教室を開催します。

◇ 代表講師 大森 重宜 氏

所 属: 金沢星稜大学 人間科学部 教授

金沢星稜大学 陸上競技部 部長

主な経歴: □サンゼルスオリンピック 陸上競技 400mH 1600mR 出場

◇ 対 象 18歳以上の5 kmをノンストップで走れる方

◇ 開催会場 稲置学園総合運動場

◇ 開催日時 9/10(火)～10/22(火) 毎週火・金曜日 全13回

19:30～20:45(75分) ※雨天決行

◇ 受講料 9,500円(傷害保険料含む)

◇ 定 員 50名

◇ 内 容 インターバル走・ペース走・LSD・動き作り 他 各種トレーニング

◇ 申込方法 8/13(火) 8:00 から 8/26(月) 23:59 まで

専用申込フォームからお申し込みください。

先着順となります。

定員に達し次第、締め切らせていただきます。

※当教室を受講することで、金沢マラソンの参加資格を得るものではありません。



【問い合わせ先】



公益財団法人
金沢市スポーツ事業団

Kanazawa Sports Facilities & Activities Foundation

〒921-8116

金沢市泉野出町3丁目8番1号(金沢市総合体育館内)

TEL ☎ 076-247-9019 FAX ☎ 076-245-6466

受付時間 9:00～17:30(平日)

主催：公益財団法人 金沢市スポーツ事業団

後援：金沢マラソン組織委員会