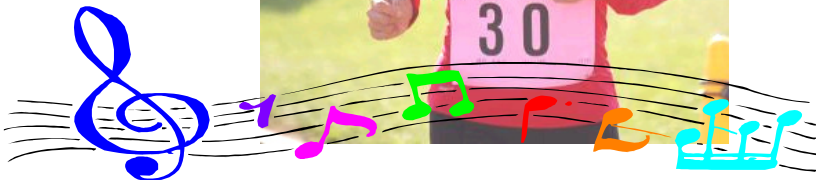
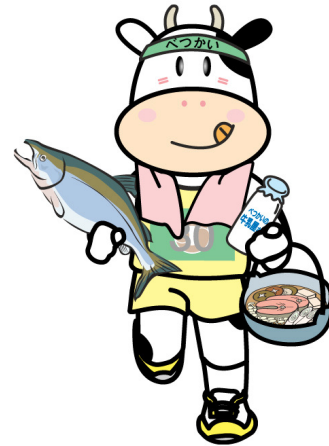


パイロットマラソン攻略！

『浅井えり子さんのランニング教室』



別海町パイロットマラソンアドバイザーでお馴染み、浅井えり子氏を講師に迎えます。ランニングの基礎と技術を学び、マラソンの楽しさを再確認しませんか？10月7日（日）開催のパイロットマラソンに向けて、個々の目標に応じた『フルマラソンを走るコツ』も伝授してくれます。 **対象：高校生以上** **※切：定員になり次第**

- 日時 / **1回目** 9月 2日（日） 10:30-12:30（受付 10:10～）
2回目 9月30日（日） 13:00-15:00（受付 12:40～）
- 場所 / **1回目** 別海町営パークゴルフ場集合・併設ランニングコース使用
2回目 別海町民体育館会議室集合・全天候型トラック使用
- 講師 / 浅井 えり子氏（SEALS・1988年ソウル五輪女子マラソン代表）
- 持ち物 / 履きなれたランニングシューズ、タオル、水分補給用飲み物、帽子
- 参加料 / 無 料 ※傷害保険等は加入いたしませんので各自で対応をお願いします。
- 申込み先 / 別海町総合スポーツセンター TEL：0153-75-2882・FAX：75-0418
Eメール：sports@betsukai.jp

◆ 下記に記載の上、FAX又は事務所へお申し込み下さい。TEL、Eメールでも可 ◆

『浅井えり子さんのランニング教室』申込用紙

参加希望日を○で囲む→ 9月2日 ・ 9月30日

氏名 _____

性別 男 ・ 女 年齢 才 _____

住所 〒 _____

別海町 _____

緊急連絡 TEL _____

FAX _____