



# ランニング 講習会

2020年5月23日(土) 10:00~14:30

集合場所：札幌東急REIホテル（北海道札幌市中央区南4条西5-1 TEL:011-531-0109）  
 講師：石井 憲さん（札幌エクセルAC代表 JAAF公認陸上競技コーチ1）  
 藤澤 舞さん（札幌エクセルAC 2018年IAU100キロ世界選手権女子団体金メダリスト）  
 会費：3,000円（1名様 スポーツ傷害保険・ランチ代金込み）  
 ※当日会場にていただきます。  
 定員：40名  
 申込期間：2020年2月3日（月）～5月18日（月）  
 内容：【座学講習会】 1時間  
 北オホーツク100kmマラソンのコース紹介、100km完走のためのコツ・ポイント  
 【実技練習会】 2時間  
 体幹トレーニング、アップダウンコースを使った時間走  
 ※実技練習会終了後、13時15分～14時30分までランチ交流会を開催します。  
 協賛：株式会社 アミノアップ  
 その他：お荷物預かり所・更衣室は札幌東急REIホテルにてご用意しておりますが貴重品は各自にて保管ください。ご参加者へは、給水用ドリンクをお渡し致します。  
 お問い合わせ：北オホーツク100kmマラソン実行委員会事務局 ☎01634-2-2345  
 申込先：※申込みはメール・FAXにて承ります。  
 （北海道枝幸郡浜頓別町中央南1番地 FAX：01634-2-4766）  
 （メールアドレス：[kita.100@mail.town.hamatonbetsu.hokkaido.jp](mailto:kita.100@mail.town.hamatonbetsu.hokkaido.jp)）



## ランニング講習会 参加申込書

氏名	(ふりがな )	性別	男 ・ 女
生年月日	年 月 日 ( 歳)	電話番号	
住所	〒		