

## 追加募集中！！

# 福岡マラソン完走プロジェクト

## ～目標達成に向けての基礎トレーニング～

**＼当てはまる方必見！！／**

- 初めてのフルマラソン完走したい！！
- 走り方のフォームを教えてほしい
- 練習の仕方が分からない

…など

靴ひもの結び方から走り方まで一緒に学びませんか？



株式会社ランフィット

講師：小島 成久 先生

- ◆ 開催日： 9/1(金),9/15(金),9/29(金),  
10/13(金),10/27(金) 【全5回】
- ◆ 場所： 健康体力相談室・外周
- ◆ 時間： 19:30～21:00
- ◆ 対象： 18歳以上(高校生不可)  
福岡マラソンに挑戦する方やマラソンに興味がある方
- ◆ 定員： 15名程度
- ◆ 参加料： 5,000円
- ◆ 申込方法： 東体育館窓口、もしくは予約フォームからお申込みください。  
※定員に達し次第締め切らせていただきます。

予約フォームは  
こちらから

URL:  
<https://forms.gle/XUe9L7gs9EWuWbmE9>



<お問合せ>



福岡市立東体育館  
FUKUOKA CITY HIGASHI GYMNASIUM

〒 813-0003 福岡市東区香住ヶ丘1-12-2  
☎ 092-672-0301  
HP <https://fukuoka-higashi-gym.jp/>