

# ゼロから始める シーサイドマラソン完走練習会

シーサイドマラソン当選者限定！



シーサイドマラソンに当選はしたが…

何をどうやって練習したら良いかわからない方！怪我や故障が怖い方！  
一緒に練習しませんか！？

有明スポーツセンターでは初心者向けランニング練習会を実施致します。

有明周辺のオリパラ会場や観光地をランニングしながら  
自信を持って大会に臨める体力と筋力を付けましょう！

練習会初日と最終日、希望者は体組成測定を行います。  
練習会の前と後での体の変化を数値で確認したり、  
専門家からのトレーニングのアドバイスを受けることができます。

- |      |  |
|------|--|
| 開催日程 | 全10回<br>9/15、9/22、9/23、9/30、10/6、10/13<br>10/20、10/27、11/10、11/17        |
| 開催時間 | 10:00～11:30  |
| 参加費  | 8,000円(3か月間トレーニングルームもご利用出来る定期券を購入)                                       |
| 場所   | 集合:有明スポーツセンター フール棟3階 トレーニングルーム前  |
| 対象   | 区内在住・在勤・在学のシーサイドマラソン当選者(10Km・ハーフどちらも可)                                   |
| 申込   | 8/25(土)10:00～ 先着順<br>お電話もしくは直接有明スポーツセンター窓口へ<br>9/14(金)までに窓口での手続きが必要になります |
| 定員   | 25名  |
| 〆切   | 定員になり次第、もしくは9/14(金)まで  |
| 問合せ先 | 有明スポーツセンター ☎3528-0191 FAX 3528-0192                                      |