

# 中央区地域スポーツクラブ 「大江戸月島」

## 新種目

### 「初心者のためのランニング教室」

～ 秋のマラソン大会への参加をめざして! ～

実施日:6月30日(土) 時間:17:30～19:00

場 所:中央小学校屋上グランド

対 象:小学4年生以上 (ファミリーでの参加も大歓迎)

内 容:マラソン大会に(初)参加するための手順(手続き、準備など)、  
長い距離を走るためのランニングフォームなどの説明 等

参加費:1名500円

指導者:長坂 伸司 (日本陸連公認ジュニアコーチ)

持ち物:走る服装、シューズ、タオル、着替え、ドリンク など。

17:20分頃までに  
屋上グランドに  
お集まりください。



HP:<http://chuo-sports.com>

お問合せ先:[info@chuo-sports.com](mailto:info@chuo-sports.com)