

松江総合運動公園

リフレッシュ MARATHON ジョギング SKILL UP スクール

ジョギングの基本を松江市陸上競技協会派遣の専門講師が丁寧に分かりやすく指導します。

走る事が好きな方！これから走りたい方！体を動かしたい方！年齢を問わず、男女関係なく随時募集しています。参加目的は違えど、楽しく教室を実施しています！みなさんで楽しいジョギングライフを迎えてみませんか！最終日にはタイムトライアルをします！気になる方は見学からでもいかがでしょうか！

<開催日>: 令和**7**年**4**月**26**日~**6**月**28**日 計**8**回

※**5/3**、**6/21** 休み

<開催時間>: 毎週**土曜日** **17:30**~1時間程度

<開催場所>: 松江総合運動公園 松江市営陸上競技場トラック内

<内 容>: **裏面詳細あり**

<雨天時>: 松江市営陸上競技場内 雨天練習場

<対 象>: 小学4年生以上の方ならどなたでも。初心者の方大歓迎!!

<参加費用>: 高校生以上 一人 3,000円/8回(1回ずつ参加:500円)

小学生・中学生 一人 1,800円/8回(1回ずつ参加:300円)

<保険料>: 1,850円(64歳以下)/1,200円(65歳以上)/800円(中学生以下)

<定 員>: **30名**にない次第締め切らせていただきます。

但し、参加者が5名に満たない場合は中止する場合があります。

<講 師>: 松江市陸上競技協会より派遣

<申込期限>: 令和7年4月25日(金) 17時まで

<申込方法>: お電話、FAX、メールでお願いします。

<主 催>: 松江総合運動公園 指定管理者 株式会社MIしまね

<後 援>: 松江市陸上競技協会



◆ **注意事項** ◆

1. 体調や健康面は自己管理をお願いします。体調の悪いときは無理に参加しないようお願いします。
2. ランニングができる服装、シューズ、手袋、着替えの持参をお願いします。
3. 飲料水は各自ご持参ください（冷水器はありません）。
4. マイペースを心がけ、疲れたら休息をとってください。
5. 参加料については、お支払い後の返金はできませんのでご了承ください。
6. 本教室では傷害保険に加入いたしますが、保険の範囲以上の怪我、事故等が起きたねますのでご了承ください。



◆ **松江総合運動公園 リフレッシュジョギングスクール 申込用紙** ◆

氏名(ふりがな)	住 所	電話番号	生年月日(年齢)	性別
			()	
			()	
			()	
			()	
			()	

※上記の個人情報は傷害保険加入時に使用します。記入の上、このままFAX送信してください。

ご記入いただいた個人情報は利用目的以外には使用しません。

練習中の写真を広報用に使用する場合がございますのでご了承ください。

《お問い合わせ・お申し込み先》

松江総合運動公園 指定管理者 株式会社MIしまね

〒690-0015 松江市上乃木10丁目4番1号

TEL 0852-21-3500 FAX 0852-21-8931

e-mail m-undou-park@mishimane.co.jp

【活動中の様子】

