

フルマラソンに一度は

挑戦してみたい。でも、なんだか不安。

一人で走るのもさびしい…。そんな不安を解消！

初心者大歓迎！走りの基本から指導します！

第15期生  
募集！

# いぶすき菜の花 マラソン挑戦講座



いぶすき菜の花マラソン、鹿児島マラソンに向けた練習会。走るだけでなく、動きづくり、ストレッチ、筋力アップエクササイズなど、専門のスタッフが指導します。

□ 練習日時：平成28年10月1日スタート！

毎週3回（1回約2時間）水、金曜日（18時～）、土曜日（15時～）

※遅刻、欠席は自由です。ご自分の都合や体調に合わせてご参加ください。

□ 練習場所：県立鴨池運動公園他

□ 対象：19歳以上の健康な方。初心者歓迎。いぶすき菜の花マラソン、鹿児島マラソン出場

への有無は問いません。

□ 参加費：入会金 1,080円 月会費 3,240円（保険料込）

※大会出場料、グラウンド使用料等は別途。

□ 主催：NPO法人SCC

□ 後援：いぶすき菜の花マラソン大会実行委員会

## 【無料説明会開催】

本講座の内容について詳しく説明します。

□ 日時：9月25日（日）10時～

□ 場所：鹿児島市民福祉プラザ4階

□ 内容：講座説明、練習内容、担当スタッフ紹介、過去参加者の体験談など



## 【無料体験会】

□ 日時：9月28日（水）18時～ □ 場所：県立鴨池陸上競技場（予定）

※別途、施設使用券（一般120円、高校生以下60円）が必要となります。

お申し込み、お問い合わせは

NPO法人 SCC 事務局

鹿児島市下伊敷3丁目22-30

TEL：099-229-4222 FAX：099-229-4173

E-mail：mail@10bai.com URL：http://www.10bai.com/scc/

