

# アシックスランニング教室

神戸総合運動公園 補助競技場で開催

アシックスランニングコーチと走ろう！

## 第1回 2022年2月6日(日)初心者クラス

開催時間: 10:30-12:00(10:00受付開始)

対象: 18歳以上の男女(高校生不可)

定員: 20名 先着順

参加費: 無料

第1回 講師: 島田佳久  
アシックスランニング  
クラブコーチ  
日本体育協会公認コーチ  
日本陸連公認コーチ



## 第2回 2022年2月13日(日)初心者クラス

開催時間: 10:30-12:00(10:00受付開始)

対象: 18歳以上の男女(高校生不可)

定員: 20名 先着順

参加費: 無料

第2回 講師: 上遠野さくら  
アシックス  
ランニングコーチ



初心者クラスではランニングを始めよう！と思っている方、走り始めて間もない方、久しぶりに運動しよう！という方向けの教室です。

「走り方は？」「筋肉の鍛え方は？」「ストレッチ？」などたくさんの不安があるはず。基礎をじっくり学びたいランナーにご参加頂きたい入門講座となっています。

## 第3回 2022年2月20日(日)中級クラス

開催時間: 10:00-12:00(9:30受付開始)

対象: 18歳以上の男女(高校生不可)

定員: 20名 先着順

参加費: 無料

日常的にランニングをしている方対象！

フォーム改善ドリルやサーキットトレーニングを取り入れ、今よりレベルアップを目指そう。

第3回 講師: 大林 僚  
フルマラソン自己記録  
2時間28分58秒

第3回 講師: 杉浦恵子  
第3回世界選手権大会出場



2022年1月18日(火)12:00より申込開始

申込は神戸総合運動公園ホームページより受付

<https://www.kobe-park.or.jp/sougou/>

