

アクアラインマラソン 2024 応援！

ガウランド ランニング講習会

2024年10月(全3回)

アクアラインマラソン本番まであとわずか！

今まで頑張ってきた成果を大会本番に存分に発揮するためには、当日までの過ごし方がとても大切です。今日から大会当日までのトレーニングや食事のポイントを学び、本番でベストの走りを目指しましょう！

ランニング講習

1,000 円/回

① 10月6日(日)
8:00～9:30

② 10月20日(日)
8:00～9:30

栄養講習 500 円

10月13日(日)
10:00～11:30

対象 成人(高校生以上)

※受講料はすべて税込みです
※希望する回のみ受講も可能です
※講習内容等詳細は裏面をご確認ください



申込方法

- 申込みは先着順です
- 右のQRコードを読み取り、必要事項を入力し送信してください
- 受講料は、受講当日にガウランド受付にてお支払いください
- キャンセル料等はありませんが、参加できない時は事前にお知らせください
また、一旦納入された受講料は理由の如何を問わず、返却できません

申込期間 2024年9月1日(日)～各講習前日18:00まで

お申し込みは
↓こちら↓



公益財団法人体力づくり指導協会

袖ヶ浦市三ツ作 1862-12 www.tairyoku.or.jp/

袖ヶ浦健康づくり支援センター TEL.0438-64-3200



講習内容

ランニング講習



期 日	2024年10月6日(日)、20日(日)
時 間	8:00 ~ 9:30 (90分間/回)
場 所	ガウランド・屋外ウォーキングコース
定 員	15名/回
受講料	1,000円(税込)/人/回

※10分前に正面玄関前にお集まりください
※雨天時は、ガウランド・研修室で60分間トレーニングに内容を変更します

カリキュラム

① 10月6日(日)	目標タイム達成を目指して ~ペース配分を学ぶ~
② 10月20日(日)	当日余裕をもって走るために ~本番前の最終ポイント練習~

栄養講習

期 日	2024年10月13日(日)
時 間	10:00 ~ 11:30 (90分間)
場 所	ガウランド・研修室
定 員	20名
受講料	500円(税込)/人

※筆記用具をお持ちください



カリキュラム

10月13日(日)	<ul style="list-style-type: none">ランナーにとって重要な栄養とは？大会本番にむけて、食からコンディショニング！
-----------	---

講師紹介

一緒に完走を目指しましょう！

ランニング

久保田 聡
ランニングインストラクター
(仙台大学体育学部卒)
■自己ベスト記録
ハーフ: 1時間 23分 55秒
フル: 2時間 57分 20秒



栄養

竹島 佳代
管理栄養士
(徳島大学医学部栄養学科
→筑波大学大学院スポーツ科学専攻)
トライアスロン競技の栄養指導、
スマートダイエット教室指導など



会場案内



- 営業時間
火~土曜 9:00~21:00 (20:30 最終受付)
日・祝日 9:00~20:00 (19:30 最終受付)
- 休場日
毎週月曜日および年末年始休場