

サブ4までの フルマラソン講座

～サブ4達成！あなたの夢を現実に～

期 日

11/2、30、12/7、21、1/11、18

毎回土曜日（全6回）

時 間

9：00～11：00

場 所

県営八代運動公園

受講料

2,000円
（6回分）



受講要件

10キロを70分程度で走れる人



申込用QR

- ランニングの基礎
- フォーム作り
- ランニングに必要な補強
- 走り込みのススメ
- スピード練習のススメ
- コンディショニング

【主催】 八代市生涯学習課
【問合せ】 TEL:0965-30-1110

※詳細は裏面をご覧ください

講座名	サブ4までのフルマラソン講座（令和6年度後期やつしろ市民大学）		
住 所	〒（ ）		
ふりがな 氏 名		年齢	歳代
電話番号			
mail(任意)			

サブ4までのフルマラソン講座

- 日 時 11月2日、30日、12月7日、21日
1月11日、18日 （毎回土曜日、全6回）
9：00～11：00（受付：8:45～）（初回11/2は8：30～）
- 場 所 県営八代運動公園（八代市新港町4丁目1）
- 対 象 市民または市内に通勤通学している人
- 募 集 20人
- 締 切 9月30日（月）（必着）
- 要 件 10キロを70分程度で走れる人
- 受講料 2,000円
- 講 師 小山 賢太郎 氏
（熊本県営八代運動公園長兼施設課長 ランニング学会公認指導員）
- 申 込 電話での申し込みはできません
1）申込フォーム（表面にあります）
2）申込書、メール、はがき、FAXによる申込み
①講座名 ②郵便番号・住所 ③氏名（ふりがな）④年齢
⑤電話番号 ⑥メールアドレス（任意）を記入し申し込んでください
- 提出先 〒869-4703 八代市千丁町新牟田1433
FAX:0965-30-1120 mail:syogai@city.yatsushiro.lg.jp
- その他 ・講座中の様子を撮影し、市ホームページや広報紙等に掲載する場合がありますのでご了承の上、受講してください
・天候等の理由により、中止または日時等を変更する場合があります
・中止、変更があった場合も返金はいたしませんのでご了承ください