

大島めぐみさんの

# 走り方教室



参加費無料

～クロスカントリー&ハーフマラソン攻略法～



**講師：大島めぐみさん**

オリンピック(シドニー、アテネ)や世界陸上など数々の世界大会で日本代表として活躍。トラックからマラソンまで幅広い競技に対応できる日本屈指のスピードランナー



**【内容】** 実践に生かせる走り方を学ぶことができます。

マラソンや長距離が苦手な方も是非ご参加下さい。

**【日時】** 令和2年11月7日(土) 10時～12時 (9時半受付開始)

**【場所】** 本庄総合公園体育館 1Fアリーナ

**【対象】** 小学4年生以上

**【定員】** 50名

**【講師】** 大島 めぐみ氏

**【当日持物】** 運動着・室内運動シューズ・飲み物(蓋付きの容器)・タオル

※ご来館時はマスクを着用下さい。

**【申込方法】** お電話又は直接、シルクドームにてお申込み下さい。

※10月12日(月)より受付開始 (定員になり次第締め切り)

TEL : 0495-25-5677

※来館前には必ず検温をしていただきますよう、ご協力をお願い致します。

なお、新型コロナウイルス感染症の状況により、中止になることもございます。予めご了承下さい。