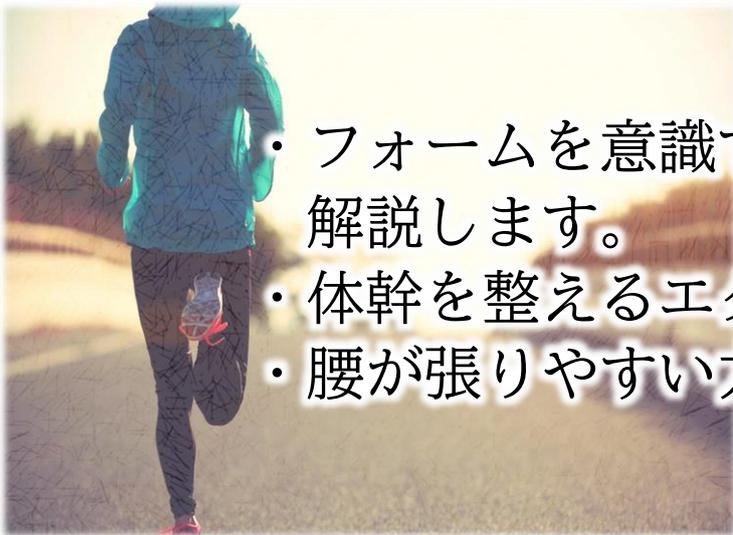


# ランニングに活かせる講座

## 楽に走るための基礎づくり

令和7年10月11日(土) 10:00~11:00

【申込期限】令和7年10月2日(木)必着



- ・フォームを意識する上で重要なポイントを解説します。
- ・体幹を整えるエクササイズを紹介します。
- ・腰が張りやすい方にもおすすめの講座です。

会場：目黒区立八雲体育館 体育室(2階)

参加費：500円(保険料等)

定員：25人

対象：16歳以上



講師：虻川 岳氏

【保有資格】健康運動指導士・JATI-ATI

2017年

ウルトラマラソン世界選手権日本代表  
中国昆明trial大会 50kmの部6位入賞

2018年

オーストラリアバンバリーマラソン 優勝

【申込方法】

「講座名」「住所」「氏名(ふりがな)」「電話(FAX)番号」  
「年齢」をご記入の上、目黒区ホームページ、はがき、FAX、  
または直接窓口にてお申し込みください。  
\*区外在住で在学・在勤の方は、名称・所在地をご記入ください。



【持ち物】

運動しやすい服装、飲み物、タオル、室内シューズなど

八雲体育館・宮前公園庭球場の  
スポーツ教室・講習会申し込み

目黒区立八雲体育館

〒152-0023 目黒区八雲1-1-1 めぐろ区民キャンパス内

TEL:03-5701-2984 FAX:03-5701-2985