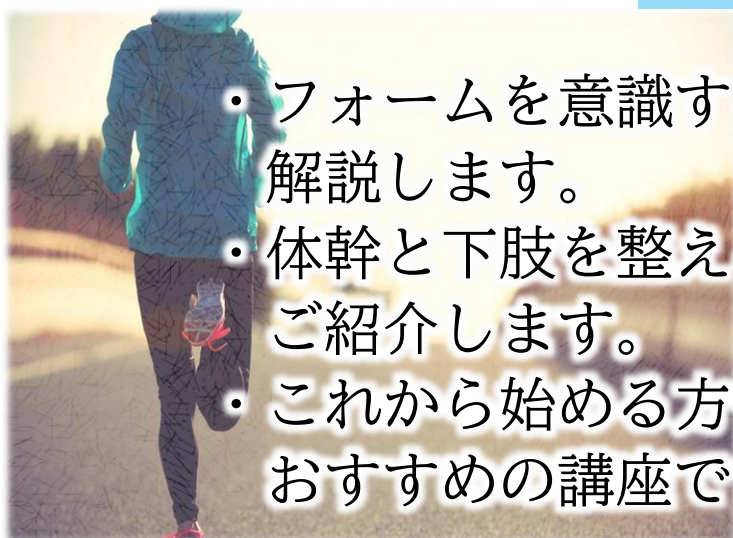


ランニングに活かせる講座

効率よく走るためのフォームのコツ

令和8年10月10日(土) 10:00～11:00

【申込期限】令和8年10月1日(木)必着



- ・フォームを意識する上で大切なポイントを解説します。
- ・体幹と下肢を整える基本エクササイズをご紹介します。
- ・これから始める方や、基礎を見直したい方に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：600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、目黒区公式ウェブサイト、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