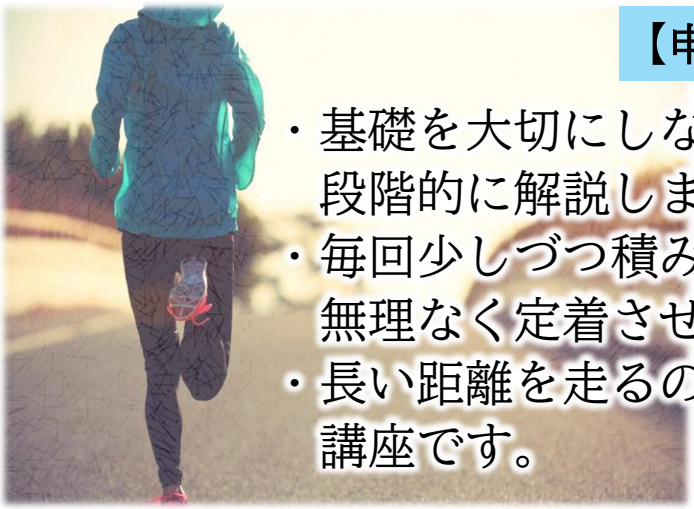
ランニングに活かせる講座

基礎固め・土台づくり

令和8年11月24日～12月22日
火曜日/全5回　10:00～11:00



【申込期限】令和8年11月13日(金)必着

・基礎を大切にしながら、長く・楽に走るコツを段階的に解説します。
・毎回少しづつ積み重ね、フォームと身体づくりを無理なく定着させます。
・長い距離を走るのが苦手な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：3,000円(保険料等)
定　員：25人
(定員を超えた場合は抽選。結果は当選者のみにご連絡。)
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