



Run For Your Life 

マラソンのための正しい
走り方やカラダづくりを
しっかりと身につけましょう!!

マラソン教室

海竜スポーツランド

～KAIRYU RUN 2018～

マラソン教室内容

日程 (全6回)

■ 初心者コース

対象: 高校生以上で、マラソン
を完走したい方

※目標: 6時間程度での完走

時間: 8時30分～9時30分

定員: 15名

1回目	5月20日 (日)
2回目	6月10日 (日)
3回目	7月 8日 (日)
4回目	8月 5日 (日)
5回目	9月16日 (日)
6回目	10月21日 (日)

※日時は変更となる場合があります。

参加料

各クラス 3,500円

※保険料含む

■ 中級者コース

対象: 高校生以上で、ベスト
タイム更新に向けて、
レベルUPしたい方

※目標: 5時間程度での完走

時間: 10時～11時

定員: 15名

お申込み/お問合せ先

海竜スポーツランド フロント



講師: 守屋 済美 先生

(株)アスレチッククラブ エスピーホープ所属

6ヶ月後のあなたはRUNNERになる

You will "RUNNER" after 6 months.



「海竜スポーツランドマラソン教室」実施要項

マラソンを楽しむために正しい走り方や、カラダづくりをしっかりと身につけよう。

1. 会 場 海竜スポーツランド 射水市海竜町 29 番地
館内（アリーナ）及び施設周辺

2. 日 時 平成 30 年 5 月～10 月（全 6 回）

初心者コース : 午前 8 時 30 分～ 9 時 30 分

中級者コース : 午前 10 時 00 分～11 時 00 分

※7 月 8 月は各クラス 1 時間早く開始します。

①	5 月 20 日（日）	走れるカラダづくり ストレッチ、正しい姿勢、歩行、走法
②	6 月 10 日（日）	体幹トレーニング
③	7 月 8 日（日）	真夏のトレーニングの注意点（熱中症予防）
④	8 月 5 日（日）	富山マラソンまで 12 週 ここまでにやっておきたいこと
⑤	9 月 16 日（日）	富山マラソンまで 6 週 ここまでにやっておきたいこと
⑥	10 月 21 日（日）	富山マラソン直前、大会までのカラダのケア、食事

※日時は変更となる場合があります。

3. マラソントレーナー 守屋 済美（もりや まさみ） 先生
(株) アスレチッククラブ エスピーホープ所属
元長距離の実業団選手大阪シティハーフマラソン優勝

4. 参加料 各クラス 一般 3,500 円（保険料を含む）

5. 定 員 各クラス 15 名（先着受付順）
高校生以上の健康な方
5 月 10 日迄に電話予約（0766-86-8310）

6. 持ち物 ドリンク、帽子、内履き、外履きなど

7. その他 詳しい内容は海竜スポーツランド Facebook でお知らせします。