



主催/金沢市 運営/公益財団法人 金沢市スポーツ事業団

めざせ金沢マラソン!

ナイトラン 2013

昨年、大好評いただきました“ナイトラン教室”を今年も開催いたします！
2015年の金沢マラソン開催に向け、ハーフマラソン・フルマラソンを目指す方や自己ベスト更新に向けてレベルアップを目指す方など…中・上級者向けのプログラムです。プロの指導を受け、仲間と一緒に目標達成を目指しましょう！

- **プログラム内容** ペース走、ロング・ショートインターバルトレーニングなど
- **コース** 週1回のプログラムです。曜日と会場が異なる2コースをご用意しております。ご自身のご都合にあったコースをお選び下さい。

◎ 火曜日コース

時間	19:30~20:45								
会場	金沢市営陸上競技場								
受講料	4,000円								
定員	50名								
開講日	(全8回) 雨天決行	4/16	4/23	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11

住所：金沢市弥生3丁目5番1号

◎ 金曜日コース

時間	19:30~20:45								
会場	稲置学園総合運動場 (陸上競技場)								
受講料	4,000円								
定員	50名								
開講日	(全8回) 雨天決行	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14

住所：金沢市御所町2丁目46

- **対象** 18歳以上
- **お申し込み方法**
ご希望のコースを選び、
電話またはFAXでお申し込みください。

みなさまの参加をお待ちしております。

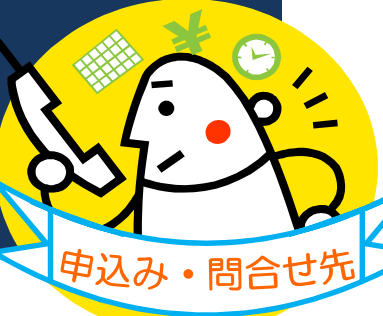
□ **申込受付期間**
3月25日(月) AM9:00 ~ 4月1日(月)

(公財) 金沢市スポーツ事業団 生涯スポーツ推進グループ

参加者募集



♫ 講師
大森 重宜
・金沢星稜大学 人間科学部 スポーツ学科教授
・ロサンゼルスオリンピック 400mハードル 日本代表
・シドニー・アテネオリンピック 日本代表コーチ



☎ **076-247-9019**
☎ **076-247-9016**

〒921-8116 金沢市泉野出町3丁目8番1号
(金沢市総合体育館内)

かなざわスポーツねっと

ナイトラン 2013 受講申込書

フリガナ			
氏名			性別 男・女
生年月日	昭和 平成	年 月 日	年齢 歳
住所	〒 -		
連絡先	自宅 ()		-
	携帯 ()		-
	E-mail		
希望コース ○で囲んで ください	1. 火曜日コース		
	2. 金曜日コース		
	2つのコースを希望することはできません。		
	※定員を超えた場合は抽選とさせていただきます。		
※マラソン経験やかなざわ市民マラソン目標タイム、指導に関するご希望等をご記入ください。			

注意事項

- ・ 高血圧、心臓・呼吸器系の疾患がある方や過去にこのような病気を持つ方は参加をご遠慮ください。
- ・ 教室開講中に発生した傷害については主催者側の加入する傷害保険の範囲内で補償対応させていただきます。
- ・ ご応募いただいた個人情報は本教室開催に関する目的以外には使用しません。
- ・ 本教室を途中退会される場合も、納めていただいた受講料は返還できませんのでご了承ください。

以下は記入しないでください。

受付印	領収印
取扱者	取扱者