

# 市民マラソン直前プレス工業陸上競技部ランニングクリニック①

- 1 日 時 2024年1月8日(月・祝) 全1※荒天中止  
午前9時00分から午前11時30分頃 ※ 終了時間が15分程度延長となる場合もあります。  
9:00~9:30 座学 (第3体育室) ランナーのためのコンディショニングについて  
9:30~11:30 実技 (秋葉台公園・園路 他)
- 2 集合場所 秋葉台文化体育館 1Fロビー
- 3 講 師 プレス工業陸上競技部
- 4 対 象 18歳以上の1km4~7分のペースで3~5kmを続けて走れる方
- 5 定 員 30人
- 6 参加料 1,000円 (保険料等含む)
- 7 持ち物  
(1) 運動着 (走りやすいもの) およびランニングシューズ  
(2) マスク等 (飛沫感染防止のためご協力ください)  
(3) 汗拭きタオル  
(4) 飲料水 (水筒やペットボトルなど蓋付きで割れない容器の物をお持ちください)

※教室を欠席される場合は体育館 (☎0466-88-1111) までご連絡ください。

- 9 更衣について  
(1) 1階更衣室をご利用いただけますが、混雑緩和のためご自宅等で更衣を済ませてからのご来館にご協力ください  
(2) コインロッカーは100円硬貨返却式となっております。
- 10 駐車場について  
駐車場を利用される場合には、利用料金が無料となります。  
**ご参加前に駐車券を体育館1階受付窓口の「駐車券回収ボックス」に入れてください。**  
教室開催中に無料認証をおこない、回収ボックスに戻しておきますのでお帰りの際にお取りください。  
**※2時間以内の駐車の場合は、認証の必要はありません。直接駐車場出口の駐車券読み取り機へお入れください。**
- 11 その他  
(1) 教室開始後の受講料の返金はいたしかねますのでご了承ください。  
(2) 貴重品の管理は各自で責任をもってお願いいたします。  
(3) ご参加は申込みされた「ご本人」のみとなります。代理での参加はできません。  
(4) 天候等により公共交通機関が著しく乱れた場合には教室が中止となる場合がございます。  
その際には教室開始の1時間前に本財団のホームページを確認してください。(下記参照)  
(5) 本教室はスポーツ傷害保険に加入しています。万が一、教室中に怪我等が発生した場合は体育館職員にお申し出ください。なお、後日の申し出は対応できない場合がございますので、ご了承ください。  
(6) 教室中の写真・ビデオ撮影についてはご遠慮ください。

- 12 問い合わせ 公益財団法人 藤沢市みらい創造財団 スポーツ事業課 秋葉台運動施設事務所

【TEL】0466-88-1111

【FAX】0466-88-8687 担当：沼田

アドレス：<http://f-mirai.jp/sports>

QRコード



藤沢市みらい創造財団

検索