対象 18歳以上の方 初心者・経験者問わず

定員 50名（抽選）

締切 2019年 2月20日（水）

スケジュール

時間/9時～10時30分
曜日/いずれも日曜日

会場①：枚方市立渚市民体育館
会場②：淀川河川公園枚方地区
会場③：枚方市立陸上競技場

- 【第１回】（4月28日）会場①
  マラソンクリニック2019開校式
- 【第２回】（5月19日）会場② ※雨天の場合5/26
  まず走ることに慣れよう&ペースを確認しよう
- 【第３回】（6月23日）会場②
  動画でランニングフォームチェック
- 【第４回】（7月28日）会場①
  夏の間にストレッチ＆体幹トレーニング（1）
- 【第５回】（8月18日）会場①
  夏の間にストレッチ＆体幹トレーニング（2）
- 【第６回】（9月29日）会場③
  インターバルトレーニングに挑戦
- 【第７回】（10月13日）会場②
  チーム対抗リレーマラソン大会
- 【第８回】（11月17日）会場②
  ひらかたハーフマラソンの試走をしよう(1)
- 【第９回】（12月22日）会場②
  ひらかたハーフマラソンの試走をしよう（2）

＊会場や内容は変更になる場合があります
＊雨天の場合は枚方市立渚市民体育館で行います
＊体育館での活動日にお車でお越しの場合は駐車料金がかかりますので、予めご了承ください

●参加費/12,000円（全9回分）

●特　典/(1)メンバー限定Tシャツをプレゼント
(2)ひらかたハーフマラソン大会当日、会場内にメンバー専用テントを設置
(3)マラソンクリニックメンバーで枚方市駅伝に出場（希望者のみ）

●申込み/はがき･FAX･メールフォーム･電話
※教室名･名前･年齢･住所･電話番号を明記の上事務局までお申込みください
※応募者多数の場合、抽選となりますので、連名を希望される方はその旨をご明記ください

AED講習会や専門家による走るための講習会などにメンバー価格で参加可能

参加申込み・お問い合わせは ＊金曜日を除く9時～17時

ひらかたキングフィッシャーズスポーツクラブ事務局
（クラブメンバーは参加費割引あり）
〒573-1178　枚方市渚西3-26-10
（枚方市立渚市民体育館内）
TEL/FAX(072)898-0027

HKSC 検索

第43回　新春走ろうかい-ひらかたハーフマラソン-　2020年1月13日（成人の日）開催予定