

メンバー募集！！！！

きららランニングクラブ

ランニング初心者さん大歓迎！
土曜の朝は、みんなで楽しくきららを走ろう！

日程

土曜日（月3回）

1月	11日	18日	25日
2月	1日	15日	22日
3月	1日	8日	15日

時間

9時～10時30分

料金

月会費：3,000円 単発：1,500円
初回体験：無料 ※体験者は日割り対応あり

対象

18歳以上の方

定員

30名(先着順)

場所

山口きらら博記念公園

申込み

公園HPの申込みフォーム

持参物

ランニングができる服装
水分・タオル

教室後、シャワールームの利用も可能です！！！！



参加者で大会にも出場しています！

担当コーチ



室田 コーチ

～競技歴～
高校：西京高校
実業団：山口県庁(現在)



管長 コーチ

～競技歴～
高校：宇部中央高校
実業団：スターツ陸上競技部



丸尾 コーチ

～競技歴～
学生時代は陸上部所属
競技歴：6年



藤崎 コーチ

～競技歴～
学生時代はボクシング部所属
ボクシング歴：12年

↓教室ではこんなことをやってます↓



体幹トレーニング

走る前に取り入れています。
フォームの安定と怪我の
予防などの効果があります！

インターバル

スピードを入れて心肺機能を
高めるトレーニングです。
1人では難しいトレーニング。
ランニングクラブでやってみよう！



その他、ジョグ・リレーなど色々な練習を行っています。
練習のレベルは参加者に合わせて組み立てるので、
経験者・初心者の方どなたでも気軽に参加できますよ！

主催
お問合せ

山口きらら博記念公園
山口きらら博記念公園

指定管理者きらら未来創発パートナーズ
企画運営課 (TEL 0836-65-6903)



←公園HPは
コチラから！！