

めざせ完走！ はじめてのフルマラソンセミナー

マラソンに興味はあるけど、何から始めたらいいかわからない・・・
そんな方にぴったりのセミナーです！

内 容

運動前・後のストレッチや効率的な呼吸法、ペース配分などの実技を中心に、ウェアや靴の選び方をはじめ、栄養学や水分補給に関する座学など計6回のセミナーです。実際の新潟シティマラソン2022のコースをめぐるバスツアーも実施します！
詳しくは、[\(公財\)新潟市スポーツ協会ホームページ](#)をご覧ください。

日時： 7/21(木)、8/4(木)、8/25(木) 19:00 - 21:00
8/27(土) 9:00 - 12:00
9/11(日)、9/24(土) 9:00 - 16:00

会場：新潟市陸上競技場など

参加費：5,000円(施設使用料・傷害保険含む)

申込締切：7/20(水) 正午 まで



お申込み方法

お電話、または下記の二次元コードからお申し込みください。

TEL 025-266-8250

MAIL info@niigatashi-sports.or.jp

公益財団法人新潟市スポーツ協会

新潟市中央区一番堀通町3-1

☎ 025-266-8250

お申込みはこちらから

