

令和6年度 めざせ完走！

セミナーに参加して

# はじめてのフルマラソンセミナー



主催：(公財)新潟市スポーツ協会 新潟市

主管：新潟市陸上競技協会

完走を目指そう！！

お申込みはこちら！

全8回

1・4・7回



日時

第1回 6/ 9 (日) 9:00~12:00  
第2回 6/19 (水) 19:00~21:00  
第3回 7/ 3 (水) 19:00~21:00  
第4回 7/ 7 (日) 9:00~12:00

第5回 7/24 (水) 19:00~21:00  
第6回 8/21 (水) 19:00~21:00  
第7回 9/14 (土) 7:00~10:00  
第8回 9/28 (土) 8:00~10:00

会場

新潟市陸上競技場ほか

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、栄養学や水分補給に関する座学など計8回のセミナーです。  
実際の新潟シティマラソン2024のコースをめぐるバスツアーも実施します！  
3時間走では、本番さながらにペースセッターを配置して行います。

対象

フルマラソン初挑戦または未完走者で2006(平成18)年4月1日以前に生まれた市内在住、在勤者

定員

A 全8回 30人(定員を超えた場合は抽選、抽選結果はメールでお知らせします)  
B 上記以外に第1回、第4回、第7回については、ご希望の回に参加することが可能です(各回、先着10名)

参加費

A 全8回 8,000円(傷害保険料等含む)  
B 第1回 講習会 1,000円  
第4回 バスツアー 2,000円(傷害保険料等含む)  
第7回 3時間走 2,000円(傷害保険料等含む)

申込期間

A 5月8日(水) ~ 5月31日(金)  
B 各回開催日の10日前までにお申し込みください

※詳しくは、新潟市スポーツ協会ホームページの本セミナー開催要項をご覧ください。