

初心者大歓迎！

令和7年度フルマラソン完走プロジェクト

参加無料！

気持ちよく爽快に走ろう！



フルマラソンにエントリーしたものの、どこか不安を抱えている皆さんへ！NAHAマラソンやおきなわマラソンに向けて、不安を解消し気持ちよく爽快に完走する自分を目指していきませんか？初心者やタイムを縮めたいと考えている方向けのトレーニングメニューを実践します。運動したい方も大歓迎です！！

全4回（4回受講な方を優先に申込を受け付けます）

【第1回】9月19日(金) 19:00～20:40(18:45集合)

【第2回】9月27日(土) 6:30～ 9:30(6:15集合)

【第3回】10月3日(金) 19:00～20:40(18:45集合)

【第4回】11月7日(金) 19:00～20:40(18:45集合)

場 所

第1回：西原町民陸上競技場（開始時30分間の座学は陸上競技場会議室）

第2回：東崎公園

第3回：西原町民陸上競技場（開始時30分間の座学は陸上競技場会議室）

第4回：西原町民陸上競技場

講 師

■マラソン走法指導

・尾尻 琢磨 氏（POWER RUN コーチ 鹿屋体育大学卒）

対 象

西原町在住、在学、在勤の成人者（令和7年9月19日（初回受講日）に満18歳以上）

定 員

50名（定員に達し次第、締め切ります。）

申 込

所定の申込書を西原町民体育館事務所へ直接持参するかFAXまたは下記QRコードでお申込みください。（FAXの場合は電話確認をお願いします。）

※定員に達し次第、締め切ります。



申込QR

申込期間

令和7年9月2日(火)～令和7年9月17日(水)

受付時間：9時～17時（12時～13時及び土曜・日曜・祝日を除く）