

## ☆土曜早朝ランニング教室☆ (全28回)



☆期 間：5月6日から12月2日まで毎週土曜日

7時から8時15分（1時間15分）

☆対 象：小学生以上（18名参加）

☆指 導 者：スポーツ指導員・スポーツ指導補助員



長期教室として、ランニングの習慣化と参加者同士のコミュニケーションを図ることを目的に実施いたしました。

各々のペースでフォームづくりからスタートし、初心者の方でも60分間走れるようになりました。

また、天童ラ・スランスマラソン大会に積極的に出場し、出場された受講生の皆さんは完走しました。

長期にわたり、受講いただきました受講生の皆さん、ありがとうございました。