

ナイトラン 2013

4月から開催している第Ⅰ期に引き続き7月から“ナイトラン2013（第Ⅱ期）”を開催いたします！2015年の金沢マラソン開催に向けハーフマラソン・フルマラソンを目指す方や自己ベスト更新を目指す方など・・・中・上級者向けのプログラムです。第Ⅱ期は、暑い時期であることから、夏場にレベルアップを図るためのトレーニング方法の指導やアドバイスも行う予定です。プロの指導を受け、仲間と一緒に目標達成を目指しましょう！

■ **プログラム内容** ペース走(10000m)
ロング・ショートインターバルトレーニングなど

■ **コース** 週1回のプログラムです。曜日と会場が異なる2コースをご用意しております。ご自身のご都合にあったコースをお選び下さい。

◎ 火曜日コース

時 間	19:30～20:45								
会 場	金沢市営陸上競技場								
受講料	4,000円								
定 員	50名								
開講日	(全8回) 雨天決行	7/2	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27

◎ 金曜日コース

時 間	19:30～20:45								
会 場	稲置学園総合運動場 (陸上競技場)								
受講料	4,000円								
定 員	50名								
開講日	(全8回) 雨天決行	7/5	7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	8/23	8/30

■ お申し込み方法

ご希望のコースを選び、
電話またはFAXでお申込みください。

■ 申込受付期間

6月10日（月）AM9:00～6月17日（月）
（定員を超えた場合は抽選となります。）

みなさまの参加を
お待ちしております。

申込み・問合せ先

(公財) 金沢市スポーツ事業団 生涯スポーツ推進グループ

☎ 076-247-9019

☎ 076-247-9016

〒921-8116 金沢市泉野出町3丁目8番1号
(金沢市総合体育館内)

かなざわスポーツねっと

検索



講師
大森 重宜

- ・金沢星稜大学
人間科学部
スポーツ学科教授
- ・ロサンゼルス
オリンピック
400mハードル
日本代表
- ・シドニー・アテネ
オリンピック
日本代表コーチ

