



参加者募集



講 師  
島元 哲男

金沢市陸上競技協会所属

第17・20回百万石  
ロードレース 優勝

第16回金沢市民マラソン  
大会 第28部 優勝



主催／金沢市 運営／公益財団法人 金沢市スポーツ事業団

めさせ！ 金沢マラソン

第Ⅲ期

ナイトラン 2013

～ 初級者コース～



マラソン教室 “ナイトラン2013” 第Ⅲ期で  
初級者コースを新たに開催いたします！

11/10（日）に開催される「第20回かなざわ市民マラソン」に参加を予定しているランニング初級者や初心者を対象の直前レベルアップ教室として、週1回コースを開催します。  
仲間と一緒に完走を目指しましょう！

■対象 18歳以上で第20回かなざわ市民マラソンに参加予定の方  
(初級者・初心者)

■プログラム内容 ペース走・距離走・スピード練習など

■コース 週1回のプログラムです。 (月曜日)

時 間	19:30～20:45					
会 場	金沢市営陸上競技場					
受講料	2,000円					
定 員	30名					
開講日	(全5回) 雨天決行	9/30 距離走	10/14 ペース走	10/21 ペース走	10/28 スピード練習	11/4 スピード練習



住所：金沢市弥生3丁目5番1号

■ お申込み方法

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。

みんなさまの参加を  
お待ちしております。

■ 申込受付期間

9月10日(火)AM9:00～9月18日(水)まで  
(定員を超えた場合は抽選となります。)

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

① 076-247-9019

〒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 )

② 076-247-9016

かなざわスポーツねっと

検索

FAX: 076-247-9016

(公財) 金沢市スポーツ事業団 生涯スポーツ推進グループ あて

## ナイトラン教室2013 (第Ⅲ期) 受講申込書 ～ 初級者コース ～

フリガナ		性別	男・女
氏名			
生年月日	昭和 平成 年 月 日	年齢	歳
住所	〒 -		
連絡先	自宅 ( ) -		
	携帯 ( ) -		
	E-mail		
※定員を超えた場合は抽選とさせていただきます。			
※マラソン経験やかなざわ市民マラソン目標タイム、指導に関するご希望等をご記入ください。			

### 注意事項

- ・高血圧、心臓・呼吸器系の疾患がある方や過去にこのような病気を持つ方は参加をご遠慮ください。
- ・教室開講中に発生した傷害については主催者側の加入する傷害保険の範囲内で補償対応させていただきます。
- ・ご応募いただいた個人情報は本教室開催に関する目的以外には使用しません。
- ・本教室を途中退会される場合も、納めていただいた受講料は返還できませんのでご了承ください。

以下は記入しないでください。

受付印	領収印
取扱者	取扱者