

これからランニングを始めてみたい方、もっともっと走りたい方にも  
経験豊富なコーチがそれぞれの目的に合わせて指導します！

「スポーツ山形21 ランニング教室」で楽しく、笑顔で一緒に走りましょう！

# 2022 スポーツ山形21 ランニング教室

スポーツ振興くしの収益金は、  
協会に寄付されています。

## 会員募集!

**Tendo 健康マイレージ**

ポイントをためて  
景品を当てよう!

天童市健康マイレージ  
「TendoすこやかMy進事業」  
対象事業

20歳以上の天童市民の方を対象  
詳しくはホームページでご確認ください!

TendoすこやかMy進事業で検索

### 開催日時

2022年4月～2023年3月 / 月2回程度  
水曜日(19回) 18:30～20:30 / 土曜・祝日(5回) 9:00～11:00 [年24回] (スケジュール参照)

### 開催場所

山形県総合運動公園 内 NDソフトスタジアム山形 など

### ★スケジュール★

2022	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	2023	1月	2月	3月
2022	13	11	4	9	10	7	12	9	7	2023	11	8	8
2022	27	21	15	20	24	23	26	23	21	2023	25	22	22

…土曜・祝日開催

### プログラム

初心者～中級者向けプログラム  
ランニング、各種陸上トレーニング、  
フォーム指導、走力向上のアドバイス  
ミニイベント開催

### 対象

2022年4月1日現在18歳以上の方  
※ただし、現在、病気・怪我等で治療中または  
通院中の方は主治医の許可が必要となります。

### 定員

30名(先着)

募集定員になり次第終了

### 参加料

年会費 4,000円 (保険料等含む) ※オリジナルグッズをプレゼント!  
教室参加料 12,000円 (全24回)

※初回当日に、年会費・教室参加料をお持ちください。

### 指導者

小林孝代表(クレイジ-TK)、協会スタッフ 他

### 備考

- ・受付完了後、参加決定通知をお送りいたします。  
ただし、教室開催日が間近の場合は、送付ではなくお電話でのご案内となる場合があります。
- ・新型コロナウイルスの感染状況によっては、会場の利用が制限され教室の開催日等を変更する場合がありますので予めご了承ください。



## 21 公益社団法人山形県スポーツ振興21世紀協会

### スポーツ山形21 ランニング教室 係

〒994-0000 山形県天童市山王1-1

TEL 023-666-8883 / FAX 023-666-8892

詳しくは HP をご覧ください

スポーツ山形21 ランニング で検索



SNSで教室に関する情報を発信中!

「@sy21sc」へのフォロー・いいね!お願いします



Twitter



Facebook



Instagram

▼参加申込書でのお申込  
チラシ裏面の参加申込書に必要事項ご記入のうえ  
FAX・郵送・持参のいずれかにてお申込ください。

▼申込フォームでのお申込  
当協会のホームページにある申込フォームからお申込ください。

# 山形県スポーツ振興21世紀協会

## スポーツ山形21ランニング教室参加申込書

記入日： 年 月 日

<b>参加目的</b> ※該当する目的に○をつけてください。	大会参加 ・ 趣味 ・ 健康づくり兼ダイエット その他 ( )
<b>経 験</b>	ランニングの頻度 ( 日/月) 1回あたりの走行距離 ( km) 又は 時間 ( 分)
	マラソン大会に出場したことはありますか？ (3年以内) ある ・ ない 大会名： 種目・タイム：

氏 名	ふりがな	
生年月日	昭和・平成 年(西暦 年) 月 日(満 歳)	
連絡先	住 所	〒
	電 話	(自宅) ( ) - - (携帯) - -
	F A X	( ) - -
	E-mail	※教室の開催情報等お知らせ致します。必ず連絡のとれるメールアドレスをご記入ください。 ※携帯電話やスマートフォンで携帯キャリアのアドレスの場合は、パソコンからのメールを受信できないように設定されている場合があります。「montedio.or.jp」からのメールを受信設定してください。
Tシャツサイズ (オリジナルグッズ)	S ・ M ・ L ・ LL	
既往症 ・ 怪我等	特にない ・ 高脂血症 ・ 心筋梗塞 ・ 狭心症 ・ 糖尿病 ・ 脳卒中 その他 ※具体的に ( )	

連絡欄
-----

Tシャツ サイズ表 (目安) 男女兼用				
単位(cm)	S	M	L	LL
身巾	47	50	53	56
肩巾	44	46	48	50
身丈	65	68	71	74
袖丈	20	21	22	23