

21 スポーツ山形21

スポーツ山形21 ランニング教室

募集定員

30名(先着)

募集定員になり次第終了

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！



開催日時

2023年4月～2024年3月 / 月2回程度

水曜日(20回) 18:30～20:30 / 土曜・祝日(4回) 9:00～11:00 [年24回] (スケジュール参照)

開催場所

天童市・山形県総合運動公園 内 NDソフトスタジアム山形 等

★スケジュール★



…土曜・祝日開催

2023	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	2024	1月	2月	3月
2	12	10	10	8	16	6	11	8	6	2	17	14	13
0										0			
2	26	31	28	26	23	30	18	23	20	2	31	28	27
3										4			

※スケジュールを変更する場合がありますので、随時 HPにてご確認ください。

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

2024 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。

指 導 者

小林 孝 氏(クレイジ-TK代表)
協会スタッフ 他

参加料

入 会 金 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) 合計 16,000円

※初回当日に、入会金・教室参加料をお持ちください。

※途中入会の場合の教室参加料は、教室参加月に応じて調整します。



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。

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

参加目的 ※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（ ）
経 験	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。
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（ ）	

Tシャツサイズ (オリジナルグッズ)	S ・ M ・ L ・ L L
-----------------------	-----------------

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