

# SPORTS YAMAGATA 21 RUNNING CLUB

ランニングをはじめてみたけどイマイチ走り方がわからない  
マラソン大会に出てみたいけど、どんな練習をすればいいかわからない…  
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」で楽しく一緒に走りましょう！

## 開催日時

2024年4月～2025年3月 / 月2回程度

▶水曜日(21回) 18:30～20:30

▶土曜日(3回) 9:00～11:00

[年24回] ※スケジュール参照

## 対象者

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

スポーツ山形21  
齊藤 梓



プロフィール



## 開催場所

天童市・山形県総合運動公園  
NDソフトスタジアム山形等  
(天童市山王1-1)



## 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



## スケジュール

2024	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	2025	1月	2月	3月
	10	8	15	17	7	7	12	6	4		15	12	12
24	17	22	26	31	28	25	23	20	18	29	26	26	

…土曜日開催

※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。

## 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



### ▼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。

各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

## 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：

<b>氏 名</b>	ふりがな	
<b>生年月日</b>	昭和・平成 年(西暦 年) 月 日(満 歳)	
<b>連絡先</b>	<b>住 所</b>	〒
	<b>電 話</b>	(自宅) ( ) - - (携帯) - -
	<b>F A X</b>	( ) - -
	<b>E-mail</b>	※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。
<b>既往症 ・ 怪我等</b>	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 ・ LL
-----------------------	----------------

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