

# マラソン講習会

- 場所：照葉積水ハウスアリーナ周辺  
※雨天時室内ランニングコースまたは多目的室で行います
- 日程：9/5(金)・9/19(金)・10/3(金)・10/10(金)
- 時間：19時～21時
- 持ち物：シューズ(雨天時室内用シューズ)、飲み物
- 受講料：4,000円(税込)/4回
- 対象：18歳以上マラソン初心者15名(抽選制)
- 募集期間：7/1(火)～7/31(木)  
※お電話または窓口での申し込み

## ～内容～

- 1回目：1キロ3本のタイム測定、シューズ試履き会等  
2回目：8キロ走、給水の取り方について等  
3回目：10キロランニング、フィジカルトレーニング等  
4回目：15キロランニング等

※雨天時など内容変更する場合がございます



今村 一貴



山田 千尋



宮迫 志帆



中田 ちひろ



中村 利久亜



福岡市総合体育館

TEL：092-410-0314

〒813-0017  
福岡県福岡市東区香椎照葉6丁目1番1号

- 営業時間 9時～22時
- 休館日 毎月第3月曜日・年末年始

※お申し込みの際にご提供頂く個人情報は厳重に保管いたします。  
イベント中写真を撮る事がありますのであらかじめご了承ください。

福岡マラソン 2025  
FUKUOKA MARATHON