



金哲彦コーチプロデュース

“金コーチのマラソン教室” あなたの夢をかなえよう♪

～スペシャルコーチ金哲彦さんによる、いびがわマラソンを完走するためのオリジナルプログラム全5回！～
今年、金コーチ直筆サイン入りオリジナルキャップをプレゼント！



▲第5回 大会前日 金コーチから直接アドバイスを受けました

いびがわマラソンスペシャルコーチである金哲彦さんの全面的な協力を得て、毎年大好評の“金コーチのマラソン教室”を今年も開催します。

大会当日までの時期やそれぞれのレベルに合わせて、金コーチが特別に作成した『いびがわマラソンを完走するための全5回のオリジナルプログラム』で、今年もいびがわのランナーをゴールへと導いていただけます。

陸連所属の現役ランナーを講師に迎え、アドバイスや直接指導を受けることができるので、レベルアップも測れますも人気の秘密です。

初心者の方もこの教室に参加し、大勢の仲間と一緒に、取り組んでみてはいかがでしょうか？

今まで、もう一歩が踏み出せないでいたあなた、この機会に、みんなで完走めざして頑張りましょう！

▼昨年のように



第1回 7月

効果的なストレッチやウォーミングアップを学び、グループに分かれて軽くペースランニング。



第2回 8月

グループごとのペースランニングを重点的に。



第3回 9月

アップダウンのあるコースで、グループごとにビルドアップ走を習得。



第4回 10月

実際のいびがわハーフマラソンコースでの、グループトレーニング

2016開催日程

第1回： 7月17日(日)

第4回： 10月23日(日)

第2回： 8月21日(日)

第5回： 11月12日(土)

第3回： 9月11日(日)

※金コーチは、第5回と大会当日、参加！

◆時間

午前9時～11時

※第5回のみ午後2時～午後4時を予定しています

◆場所

揖斐川健康広場、広場周辺のコース、いびがわハーフマラソンコース等

※毎回ご案内します

◆定員

先着100名

◆参加費

3,000円(金コーチ直筆サイン入りオリジナルキャップ、教室5回、保険代含む)

※教室開催時にお支払ください。

◆申込み

6月6日(月)スタート

なお、今年から大会ホームページより、インターネットでお申込みいただけます。

詳細は、大会ホームページをご覧ください。

また、インターネットがご利用できない方は、裏面の申込書をご記入いただいて、大会事務局までFAX(0585-23-0121)にて、ご応募ください。

※定員になり次第、大会ホームページでお知らせします。

◆ご案内

教室に参加される皆さんへは、教室の約2週間前に、詳しい内容をご案内いたします。

◆お問い合わせ

いびがわマラソン事務局(TEL0585-23-0117)



皆さんで、完走目指して、がんばりましょう！

いびがわマラソンスペシャルコーチ
金哲彦