ピラティスで正しい身体の使い方を学ぼう！

女性対象

KANAZAWA MARATHON 2020

KM カラダ、整えよう！ ピラティス＆ランニングレッスン

ピラティスとは

呼吸や姿勢、正しい身体の使い方にフォーカスしながら行うエクササイズです。体幹の強化、柔軟性の向上、疲労回復、ダイエットなどに効果があります。

ピラティスをランニングに取り入れるねらい

ピラティスは、ランナーに多い悩み「後半、腰が落ちる」「怪我が多い」「身体が硬い」「フォームを直したい」などを解決するための、有益なエクササイズです。老若男女、体力レベルに関係なく取り組めます。

講師紹介

市河　麻由美

（いちかわ　まゆみ）

ランニングアドバイザー

・1999年 世界陸上セビリア大会団体優勝、2000年 北海道マラソン優勝
・金沢マラソングストペースランナー（2017大会、2018大会）
・日本陸連公認コーチ
・NSCAパーソナルトレーナー、JAPICAピラティスコーチ

日時　**10月24日（土）**　９時00分～11時00分

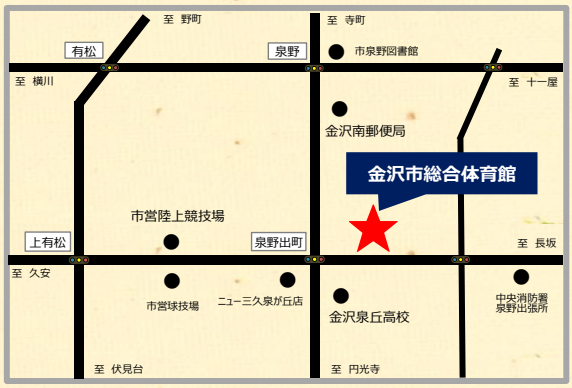
会場　金沢市総合体育館（金沢市泉野出町3-8-1）

対象　18歳以上の女性　**定員**　80名
※希望者多数の場合、抽選

参加費　1,000円（保険料等込）

内容
① ピラティスの講座及び実践
② ランニングフォームを中心とした実践セミナー

持ち物　ヨガマット又は大判のバスタオル、タオル(手ぬぐいサイズ・長方形)、内履き



お申込みについて

申込方法　**注意事項をお読みいただき、ご理解のうえ、専用申込フォームからお申込みください。**

ホームページ　かなざわスポーツねっと　検索

https://www.kanazawa-sports.jp/

募集期間　**９月９日（水）～　９月30日（水）**

参加者の決定 支払方法　定員を超える申込みがあった場合、抽選となります。結果は10月2日（金）以降、郵送で通知します。参加決定後、コンビニ払込書を郵送しますので、事前に参加費をお支払いのうえご参加ください。

注意事項　よくお読みいただき、ご理解のうえ、お申込みください。

【新型コロナウイルス感染症への対応について】●マスクの持参をお願いします。●イベント当日に検温させていただくとともに、体調管理チェックシートの提出が必要となります。●発熱及び体調不良と主催者が判断した場合には参加をご遠慮いただくことがあります。
【怪我について】●イベント参加中の怪我につきましては、主催者が加入する傷害保険の適用範囲内で対応いたします。
【参加費の取扱い】●地震、風水害、事件、事故、疾病など、主催者の責によらない事由でイベントが中止となる場合、参加費については、中止を決定した時点で実際にかかった費用等を勘案して返金の有無・金額等を決定します。
【個人情報の取扱い】申込みの際に取得した個人情報は、本事業の範囲内でのみ使用いたします。
【その他】●厚生労働省の新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCOA)のインストールをお勧めします。●当日は、各種報道機関の取材が入る可能性があります。●イベント中の様子についてホームページ等に掲載する場合があります。

お問い合わせ先

公益財団法人　金沢市スポーツ事業団　教室担当
〒921-8116　金沢市泉野出町3-8-1
☎ 076-247-9019　（平日/9:00～17:30）

主催 ／ 金沢マラソン組織委員会
共催 ／ 公益財団法人 金沢市スポーツ事業団