

一日のみの短期陸上教室開催！ 事前申込不要！ 当日参加OK！



年長児～小学生対象

# 陸上教室

成人対象のランニング教室も同時開催

## 開催日

2013年

10月19日(土)

11月9日(土)

## 開催時間

**第1部 9:00～10:30**

※第1部では短距離走や走幅跳びなどの種目に分かれて練習します。

**第2部 10:30～12:00**

※第2部では100m走や走幅跳びなどの記録を測定します。

※10/19・11/9のいずれも上記の時間帯で開催します。

## 開催場所

# 奈良市鴻ノ池運動公園陸上競技場

## 参加費

第1部のみ  
第2部のみ ⇒ 500円

第1部・第2部  
続けて参加 ⇒ 1,000円

## 実施要項

■実施日…10月19日(土)・11月9日(土)

(午前9時から10時30分までを第1部、  
10時30分から12時までを第2部とします。)

※第1部のみ、第2部のみ参加も可能です。

※少雨決行 悪天候の場合は中止にさせていただきます。

その際は下記のサイトにて開始1時間半前ごろに掲載します。

【 <http://blog.nara-spo.net> 】

■実施場所…奈良市鴻ノ池運動公園陸上競技場

■集合場所…陸上競技場内(場内に受付を設けます)

■参加対象…年長児(6歳児)～小学6年生まで

■参加費…第1部、又は第2部のどちらかに参加の場合は1回500円  
第1部と第2部を続けて参加する場合は1日1,000円

※ケガや事故等が心配な場合は別途スポーツ安全保険(800円)へ加入することがあります。受付でお申し出ください。

※ならスポーツネットワークが運営している各種教室に登録いただいている会員の方は参加費は無料で、年少児・年中児も参加可能です。

## 成人対象のランニング教室について

参加費…1日1,000円(スポーツ安全保険が必要な方は別途1,850円)

※ゆっくりのジョギングから始めるので、健康づくりのためや、これからマラソン大会等への参加をお考えの方へ基礎からご案内いたします。  
※成人対象の教室の実施時間は午前9時から12時です。子ども対象の教室とは違い、2部構成ではありません。

※当日は陸上競技場の外周路など、鴻ノ池運動公園周辺を走る予定です。

※子ども対象の陸上教室と同時開催ですので、親子でご参加可能です。もちろん、子どものみ、成人のみの参加も可能で当日受付いたします。

【お問合せ】

特定非営利活動法人 ならスポーツネットワーク  
担当 丹羽(にわ)まで

〒630-8113 奈良市法蓮町1005番地2F

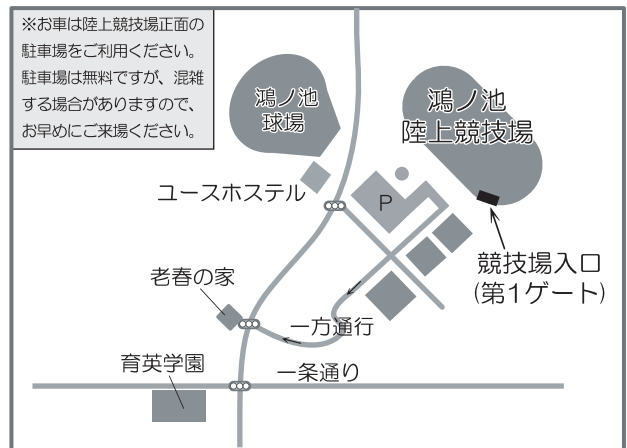
TEL 0742-25-3520 FAX 0742-25-3521

<http://nara-spo.net>

ならスポーツネットワーク

木津方面

※お車は陸上競技場正面の  
駐車場をご利用ください。  
駐車場は無料ですが、混雑  
する場合がありますので、  
お早めにご来場ください。



近鉄奈良方面

12月以降も開催予定です。開催日は、ならスポーツネットワークのサイトにて発表します。