

特定非営利活動法人 ならスポーツネットワーク主催

ならスポランニングクラブ



奈良をRUNで盛り上げよう！

午前の部と午後の部の二部構成で、コースを豊富に設定しています。親子三世代でもご参加いただける、多世代市民参加型の教室です。

午前の空き時間を有効活用できる！

午前の部

【活動日】 月・火・木・金 ※祝日、お盆、年末年始は活動を休みます。
※大学の行事等で休みになる場合があります。
【活動時間】 月・金 9:30～10:30
火・木 10:00～11:30

【集合場所】

奈良教育大学内舞踊場

(お車で越しの場合は事前にお知らせください)

【コース】

健康づくりコース
ジョギングコース



仕事帰りや家族で参加できる！

午後の部

【活動日】 月・火・木・金 ※祝日、お盆、年末年始は活動を休みます。
※スポーツ大会等で休みになる場合があります。
【活動時間】 各曜日 19:20～20:50
【集合場所】 鴻ノ池陸上競技場入口前
※陸上競技場の中へは入りません。陸上競技場周囲の周回路を中心に活動を行います。

【コース】

健康づくりコース
ジョギングコース
マラソンコース
ジュニアコース
ダッシュコース



※活動場所は公共の施設です。他の利用者の迷惑にならないように活動を行いますのでご協力ください。

コース紹介

※体力レベルに合わせて、随時コース変更は可能です。

健康づくりコース

ストレッチやウォーキングなどの基礎的な運動を行います。運動初心者や体力に自信のない方はここから始めましょう！

マラソンコース

本格的に走りたい方はこのコースで！ハーフマラソンやフルマラソンにも対応した走り込みもしていきます！

ジョギングコース

ゆっくり走りたい方はこのコースがおススメ！ダイエットにも最適です。短い距離のマラソン大会等に出たいという方にも対応いたします。

ジュニアコース

長距離走だけではなく、短距離走やボールを使った運動など、総合的な運動能力の向上を目指します。小学生・中学生はこちらで！

ダッシュコース

長距離走は苦手・・・でも短距離走なら自信あり！という方におススメです。陸上大会に出ることも可能です！

便利なサービスをご用意しています

- ドリンクの提供
- トレーニングメニューの作成
- 走行距離の管理
- 大会等への申込み代行
- 安全反射バンドプレゼント
- ポテイクアコーナーの設置 (午後の部のみの設置です)

ランニング教室
ブログのQRコード

日々の活動をインターネットでご覧いただけます。携帯電話からでも閲覧可能です。

<http://nara-spo.net/running/>



このランニング教室は、スポーツ振興くじ助成金を受けて実施しています。

●個人会員 月会費

- 午前会員 3,000円 (午前の部の週4回すべてに参加可)
- 午後週1回会員 3,000円 (週に1回、お好きな曜日に参加可)
- 午後週2回会員 3,500円 (週に2回まで、お好きな曜日に参加可)
- 午後週4回会員 4,000円 (週4回すべてに参加可)
- フル会員 5,000円 (午前の部と午後の部のすべてに参加可)

●家族会員 (二親等以内) 月会費

- 家族2名会員 7,000円 (午前の部と午後の部のすべてに参加可)
- 家族3名会員 9,000円 (午前の部と午後の部のすべてに参加可)
- 家族4名以上会員 10,000円 (午前の部と午後の部のすべてに参加可)

※ご家族4名様以上は何名でも一律10,000円の月会費となります。

※月会費とは別に、スポーツ安全保険の費用(中学生以下600円/年、高校生以上1,600円/年)が必要となります。

今年も奈良マラソンをはじめ、各地でマラソン大会が開催されます。1人では運動が続かないという方や、ランニング仲間がほしいという方は、ぜひ当教室へご参加ください。マラソン大会等へ出なくても、健康的に運動をしたいという方のご参加もお待ちしています！

6月の活動予定日						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

※雨天時も活動します。

【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
〒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 検索