

秋のマラソン大会を目指して!

ランニング練習会 を開催します!

参加者募集

7時30分集合

日時 2025年7月5日(土) 7:30~9:00

場所 とらふす道場利用者駐車場集合
(ランニングコースは川沿い道路を往復)

内容 無理のないランニング体験(ゆっくり6キロ)
正しいランニングフォーム指導
日本陸上競技連盟公認コーチによる指導

対象 朝来市内在勤・在住で
駅伝大会、マラソン大会出場を目指す方

参加費 500円(保険代込み)

定員 15名先着順
要予約

指導者プロフィール



松上 渉 とらふす道場 体育指導員

日本スポーツ協会公認陸上競技指導員
日本陸上競技連盟公認ジュニアコーチ
日本陸上競技連盟公認審判員
朝来市陸上競技協会理事
ASAGO T&F 元代表
秩父宮杯西日本学生陸上選手権出場(3000m障害)



※雨天の場合はとらふす道場にて
ランニングに役立つストレッチ、
体幹教室に変更致します。

申し込み期間
5/19(月)~6/25(水)

※申し込み方法
申し込み書に必要事項を記入の上、参加料を添えて
とらふす道場まで申し込んでください。

お問い合わせ先

立雲の郷とらふす道場
朝来市和田山町竹田2063-3
TEL 079-674-0075

とらふす道場



【持ち物】 水分補給用飲み物、タオル、着替え、室内用シューズ、帽子、他
【服装】 走れる服装に着替えて集合。練習後はとらふす道場の更衣室がご利用いただけます。
【その他】 貴重品などは、各自で管理をお願いします。
練習途中の水分補給は各自でザック等にてお願いします。

秋のマラソン大会を目指して!

ランニング練習会を開催します!

参加者募集

日時 2025年7月5日(土) 7:30~9:00

場所 とらふす道場利用者駐車場集合
(ランニングコースは川沿い道路を往復)

7:30集合

内容 無理のないランニング体験(ゆっくり6キロ)
正しいランニングフォーム指導
日本陸上競技連盟公認コーチによる指導

対象 朝来市内在勤・在住で
駅伝大会、マラソン大会出場を目指す方

参加費 500円(保険代込み) ※雨天の場合はとらふす道場にて
ランニングに役立つストレッチ、体幹教室
に変更致します。

定員 15名先着順 申し込み期間
要予約 5/19(月)~6/25(水)

指導者プロフィール

松上 渉 とらふす道場 体育指導員



日本スポーツ協会公認陸上競技指導員
日本陸上競技連盟公認ジュニアコーチ
日本陸上競技連盟公認審判員
朝来市陸上競技協会理事
ASAGO T&F 元代表
秩父宮杯西日本学生陸上選手権出場
(3000m障害)

【持ち物】 水分補給用飲み物、タオル、着替え、室内用シューズ、帽子、他
【服装】 走れる服装に着替えて集合。練習後はとらふす道場の更衣室がご利用いただけます。
【その他】 貴重品などは、各自で管理をお願いします。
練習途中の水分補給は各自でザック等にてお願いします。



とらふす道場



(お問合せ先) 立雲の郷とらふす道場
朝来市和田山町竹田2063-3
TEL 079-674-0075

※下記必要事項をご記入の上、参加料を添えて6月25日(水)までに「とらふす道場」受付へお渡しください。

申込書

申込日 : 令和7年 月 日

フリガナ		性別	生年月日	年 月 日
氏 名		男・女		
住 所	〒			
連絡先				