



秋のマラソン大会を目指して!

室内!ランニング練習会 を開催します!

参加者募集

日時 2025年8月23日(土) 10:00~11:15

場所 とらふす道場スタジオ

内容 室内にて「走るための体づくり」
体幹バランス、フォーム&ドリルなど

対象 マラソン大会出場を目指す方

参加費 1,000円(施設利用料込)
※法人券、回数券、定期券をお持ちの方は500円

定員 20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
(朝来市陸協所属)

日本スポーツ協会公認陸上競技指導員
JAAF公認ジュニアコーチ
JAAF公認審判員
朝来市陸上競技協会理事



【持ち物】水分補給用飲み物、タオル、着替え、室内用シューズ、他

【服装】走れる服装に着替えて集合。

練習前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お願いします。

※申し込み方法※

とらふす道場受付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

