

—— 未来へ、かける。 ——

# 北九州マラソン2020

×



2020 公式ランニングクリニック

# RUNNING CLINIC

## 開催日程

- ①第1回:2019年10月20日(日)
- ②第2回:2019年12月22日(日)
- ③第3回:2020年1月12日(日)

## 開催時間

- ①9:00~13:00 ②9:30~15:00 ③9:30~15:00
- ※②、③につきましては、開始時間は目標タイムごとにウェブスタート  
(・5時間半は9:30~ ・5時間は10:00~)  
(・4時間半は10:30~ ・4時間は11:00~)

## 開催会場

- 座学 / ①北九州まなびとESDステーション  
②北九州まなびとESDステーション  
③西日本総合展示場 新館会議室
- 実技 / ①勝山公園  
②コース前半(勝山公園~あさの汐風公園)  
③コース後半(あさの汐風公園~門司~あさの汐風公園)

## 準備するもの

筆記用具、ランニングシューズ、運動できる服装、タオル

## 講師

ミズノランニングクラブ

## 定員

- ①50名 ②80名(各目標タイムごとに20名)
- ③80名(各目標タイムごとに20名)
- ※各回、先着順とさせていただきます。

## 参加料

- ①1,000円(税込) ②1,500円(税込)
- ③1,500円(税込 ※保険料含む・お土産付き)

## 講座内容

- ①座学 実践 「4か月前トレーニング講座」  
「初級者・中級者向け」
- ②座学 実践 「北九州マラソンコース攻略講座」  
「コース前半試走」
- ③座学 実践 「北九州マラソンコース攻略講座」  
「コース後半試走」

## 申込方法

下記[ミズノ小倉店]にお電話でお申し込みいただくか裏面の「参加申込書」にご記入いただき、ご持参もしくはFAXにてお申込みください。

## 募集開始日

- ①9月13日(金)から
- ②、③10月21日(月)から

※各回、先着順とさせていただきます。定員に達し次第終了とさせていただきます。

## お問合せ先

ミズノ小倉店 担当:草野

住所/北九州市小倉北区魚町3-3-24 サロン・ド・シンコメタニ 1F  
営業時間/10:00~19:00 定休日/第1火曜日(祝の場合は翌日)

TEL.093-513-1550

FAX.093-513-1551

主催/北九州市

RKB毎日放送株式会社

ミズノ株式会社



※このイベントは、「北九州マラソン スポーツ振興募金」活用事業です。

## 参加申込書

# RUNNING CLINIC

FAX. 093-513-1551

ふりがな				年 齢	
氏 名					
住 所					
T E L					
参加希望回	第1回	第2回	第3回		
フルマラソン出走経験	初めて	/	経験回数	回	
フルマラソン自己ベスト (経験者の方のみ)	時間	分	秒		
フルマラソン目標タイム	4時間	4時間半	5時間	5時間半	

※個人情報について、主催者は個人情報保護に関する法令に則り適正に管理し、イベントに関する各種連絡や保険の申込のために限り利用します。  
※第2回、第3回の申込開始日は10月21日(月)からとなります。

### 開催日程

- ①第1回:2019年10月20日(日)
- ②第2回:2019年12月22日(日)
- ③第3回:2020年1月12日(日)

### 開催時間

- ①9:00~13:00 ②9:30~15:00 ③9:30~15:00
- ※②、③につきましては、開始時間は目標タイムごとにウェブスタート  
(・5時間半は9:30~ ・5時間は10:00~)  
(・4時間半は10:30~ ・4時間は11:00~)

### 開催会場

- 座学 / ①北九州まなびとESDステーション  
②北九州まなびとESDステーション  
③西日本総合展示場 新館会議室
- 実技 / ①勝山公園  
②コース前半(勝山公園~あさの汐風公園)  
③コース後半(あさの汐風公園~門司~あさの汐風公園)

### 準備するもの

筆記用具、ランニングシューズ、運動できる服装、タオル

### 講 師

ミズノランニングクラブ

### 定 員

- ①50名 ②80名(各目標タイムごとに20名)
- ③80名(各目標タイムごとに20名)
- ※各回、先着順とさせていただきます。

### 参加料

- ①1,000円(税込) ②1,500円(税込)
- ③1,500円(税込 ※保険料含む・お土産付き)

### 講座内容

- ①座学 実践 「4か月前トレーニング講座」  
「初級者・中級者向け」
- ②座学 実践 「北九州マラソンコース攻略講座」  
「コース前半試走」
- ③座学 実践 「北九州マラソンコース攻略講座」  
「コース後半試走」

### 申込方法

下記[ミズノ小倉店]にお電話でお申し込みいただくか  
上記の「参加申込書」にご記入いただき、  
ご持参もしくはFAXにてお申込みください。

### 募集開始日

- ①9月13日(金)から
- ②、③10月21日(月)から
- ※各回、先着順とさせていただきます。定員に達し次第終了とさせていただきます。

### お問合せ先

**ミズノ小倉店** 担当:草野  
住所/北九州市小倉北区魚町3-3-24 サロン・ド・シンコメタニ 1F  
営業時間/10:00~19:00 定休日/第1火曜日(祝の場合は翌日)  
TEL.093-513-1550  
FAX.093-513-1551



主催/北九州市  
RKB毎日放送株式会社  
ミズノ株式会社

※このイベントは、「北九州マラソン スポーツ振興募金」活用事業です。