

# 第5回記念 佐木島エコマラソ 5/3～5/5

## 5月3日（祝日）

### 佐木島ランニング教室



講師 小西 雅子  
リスタートランニングコーチ  
元日本代表  
マラソン2時間37分  
3000m 学生記録保持者  
8分58秒

#### 第1部 小学生の部

- ◆場所 鷺浦小学校（仮）
- ◆時間 10時00分～11時30分
- ◆対象 小学生（定員30名）
- ◆内容 走り方（走りのコツ、腕振り等）
- ◆参加費 500円（保険代を含む）

#### 第2部 大人の部

- ◆場所 佐木島セミナーセンター
- ◆時間 15時～16時半
- ◆対象 エコマラソンに参加の方、市民ランナーの  
（定員20名）
- ◆内容 走り方（走りのコツ、姿勢と呼吸について等）
- ◆参加費 6000円（保険代、宿泊代、食事代を含む）

◆申し込み、問い合わせ [runnigintokyo](http://runnigintokyo)（ランニングイントウキョウ）

メール [info@runnigintokyo.com](mailto:info@runnigintokyo.com)

イベント名、お名前、年齢、電話番号を明記してお申し込みください。

電話 080-3462-6833

担当 ウットシュトゥク

◆◆◆大会のご案内◆◆◆

5月4日（金） ハーフ、クォーター

場所 佐木島 三原市青年の家

申し込み ネット ランネット、スポーツエントリーよりお申し込み

5月5日（土） 親子ラン2k 場所 小佐木島（人口6人の島）

申し込み、問い合わせ [runnigintokyo](http://runnigintokyo)（ランニングイントウキョウ）

