

スポーツ教室の開催について

- ◆各教室とも受付期間内に申込先へ電話・ホームページ経由又は直接来館にてお申し込みください。
- ◆定員を超えた場合は、申込受付終了日の翌日に抽選となります。
- ◆抽選結果、受講料納入方法については、ハガキにてお知らせします。

◎申し込み・問い合わせ
NCVふくしまアリーナ
(福島市体育館・武道場)
電話 024(545)9322

ホームページで
のお申し込みは
こちらから



多くの皆さまの
参加をお待ち
しております。

※状況によっては、開催中止・延期となる場合があります。

大人向けスポーツ教室

(申込先) NCV ふくしまアリーナ
TEL 024-545-9322 又はホームページ経由

教室名	内容	実施日	会場(予定)	対象・定員	受付期間	受講料
バドミントン (初心者)	基本動作の習得とゲームを行います	1/10 火 1/17 火 1/24 火 1/31 火 2/7 火 2/14 火 19時00分～20時30分	福島トヨタ クラウンアリーナ	18歳以上 定員 15名	12/5～ 12/7	2,000円
バドミントン (中級者)	基本動作の習得とゲームを行います	1/10 火 1/17 火 1/24 火 1/31 火 2/7 火 2/14 火 19時00分～20時30分		18歳以上 定員 15名	12/5～ 12/7	2,000円
ルーシ ダ ット ン	基本の型の習得と健康体力づくりを行います	3/6 月 3/13 月 3/20 月 3/27 月 ※全4回 19時00分～20時30分		18歳以上 定員 30名	1/30～ 2/1	1,500円
ボディメイ ク	健康維持のための運動と体力づくりを行います	1/11 水 1/18 水 1/25 水 2/1 水 10時30分～11時45分		18歳以上 定員 20名	12/5～ 12/7	1,500円
ウェーブ ストレッチ リ ン グ	特殊な用具を用いた健康体力づくりです	12/1 木 12/6 火 12/8 木 12/15 木 12/20 火 12/22 木 10時00分～11時30分		18歳以上 定員 30名	10/31～ 11/2	2,000円
ベーシッ ク ヨ ー ガ	基本の型の習得と健康体力づくりを行います	1/16 月 1/23 月 1/30 月 2/6 月 2/13 月 2/20 月 19時00分～20時30分	福島トヨタ クラウンアリーナ	18歳以上 定員 30名	12/5～ 12/7	2,000円
腰・膝・肩の 痛みを改善 背骨コンディ ショニングⅡ	背骨の歪みを整え、全身の不調を改善する運動プログラムです	1/16 月 1/23 月 1/30 月 2/6 月 2/13 月 2/20 月 13時30分～15時00分	18歳以上 定員 30名	12/12～ 12/14	2,000円	
アクティ ブ エ ア ロ Ⅱ	有酸素運動と体力づくりを行います	1/24 火 1/31 火 2/7 火 2/14 火 2/21 火 2/28 火 10時00分～11時30分	東部体育館	18歳以上 定員 30名	12/19～ 12/21	2,000円

ふくしまシティハーフマラソン2023(大会要項) ※抜粋

目的

福島市の魅力を全国に発信し、市民のスポーツ活動推進とともに、スポーツによる新たな賑わいや交流人口の拡大、さらには中心市街地をはじめとする地域経済の活性化、共生社会の実現を目指します。



メイン会場

信夫ヶ丘総合運動公園 信夫ヶ丘競技場

種目・区分・制限時間・参加定員・参加料・スタート時間

種目	区分	区分(性別は大会当日のランニング)	制限時間	参加定員	参加料	スタート時間
ハーフ マラソン (21,0975km)	一般男子 (高校生不可)	29歳以下	3時間	4,000名	7,000円	8時00分 ウエーブ スタート
		30歳～39歳				
		40歳～49歳				
		50歳～59歳				
		60歳～69歳				
		70歳以上				
	一般女子 (高校生不可)	29歳以下				
		30歳～39歳				
		40歳～49歳				
		50歳～59歳				
		60歳～69歳				
		70歳以上				
10km	一般男子	29歳以下	1時間30分	500名	【一般】 5,000円 【高校】 3,000円	8時10分 ウエーブ スタート
		30歳～49歳				
		50歳～59歳				
		60歳～69歳				
		70歳以上				
	一般女子	29歳以下				
		30歳～49歳				
		50歳～59歳				
		60歳～69歳				
		70歳以上				
3km	ペアの部	保護者と小学生 (1年生～6年生)	250組	【1組】 3,000円	8時20分	
1.5km	ファン ラン	チャレンジ車いす (自走・電動)	40分	25名	【一般】 2,000円 【高校】 1,500円 【小中】 1,000円	8時30分

参加資格

種目	参加資格
ハーフ マラソン	大会当日に満18歳以上の方(高校生を除く) 3時間以内で、ハーフマラソン(21,0975km) を完走できる方
10km	大会当日に満16歳以上の方(高校生以上) 1時間30分以内で、10kmを完走できる方
3km (ペアの部 ファンラン)	40分以内で3kmを完走できる方 保護者と小学生(1年生～6年生)
1.5km (チャレンジ車いす ファンラン)	40分以内で1.5kmを車いすに乗り走りできる方 ※障がいのある無関係の方、どなたでもご参加 いただけます。

参加賞

種目	参加賞	配布品
ハーフ マラソン	大会オリジナルTシャツ・ 完走賞・飲料水	WEB発行 タイム・ 順位記載あり
10km	大会オリジナルTシャツ・飲料水	
3km	大会オリジナルTシャツ(大人と子ども)・ 飲料水	WEB発行 (タイム記載あり)
1.5km	大会オリジナルTシャツ・飲料水	

※完走証は、各自WEBからダウンロードを行う形式となります。
紙での発行は行いません。
※その他、特別賞を設定します。

※ファンランは、楽しみながら走ることを目的とするため表彰はありません。
※総完走賞がある方および総完走賞がない方、各種目に参加できます。
なお、単独走行が困難な方は、伴走者を原則1人付けることができます。

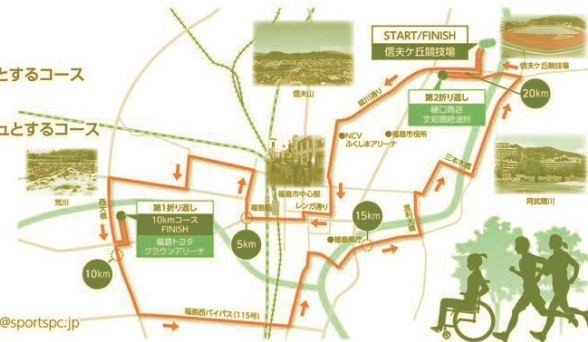
コース

- ハーフ
マラソン 信夫ヶ丘競技場をスタート、フィニッシュとするコース
- 10km 信夫ヶ丘競技場をスタート、
福島トヨタクラウンアリーナをフィニッシュとするコース
- 3km 信夫ヶ丘競技場周辺コース
- 1.5km 信夫ヶ丘競技場周辺コース

※詳細は大会ホームページに掲載いたします。

〈大会事務局〉

〒960-8166 福島県福島市仁井田字西下川原41番地の1
ふくしまシティハーフマラソン実行委員会事務局
(公財)福島市スポーツ振興公社スポーツ推進課内
TEL:024(539)5500 FAX:024(539)5501 Mail:f-marathon@sportspc.jp
https://www.fukushimahalf.jp/



イチ
オン