

小学生から大人の方まで
参加可能

2026

ジョギング教室

コニカミノルタ陸上競技部の現役選手がコーチに！



日時

3.21 SAT
10:00 - 12:00



場所

八王子市上柚木公園
陸上競技場

(雨天中止)

今年も！

コニカミノルタ陸上競技部の現役選手が
上柚木公園にやってくる！

ウォーミングアップやトレーニングを
楽しく学んでジョギングの基礎・基本を
身につけよう

教室後にサイン会も開催予定です！



定員
先着
100名

▼ ご年齢・ご希望に合うクラスを、下記4つの中から選びのうえお申し込みください ▼

小学生クラス

走る前の準備やジョギング、かけっこなどを
通して正しい走り方の
トレーニング

初級クラス

体操やストレッチ、動
き作りのほか、会話が
できる程度のジョギ
ングなどのトレーニング

中級クラス

初級の内容に加えて、
400m走など少し負
荷を上げたトレーニング

上級クラス

初級の内容に加えて、
1000m走などスピー
ドと持久力を高めるト
レーニング



イベント詳細

参加費 | 高校生・大人：1,000円 小中学生：500円

申込方法 | ホームページの申込フォームよりお申し込みください
2/15(日)～お申し込み開始 (先着100名)

お問合せ | 上柚木公園管理事務所

☎ 042-675-0227

上柚木公園

または



<https://kamiyugi-park.jp/>