

# 第22回 ツール・ド・おおすみサイクリング大会

## 参加者募集



期日・コース・定員・参加料



期日	コース		定員	参加料
10/16 (日)	A	ロングコース (107 km)	400 人	一般 7,000 円 中学生 3,500 円
	B	ミドルコース (50 km)	300 人	一般 5,000 円 中学生 2,500 円
	C	エンジョイコース (33 km)	100 人	一般 4,000 円 小中学生 2,000 円

○場所 串良平和公園 (スタート&フィニッシュ)

○参加資格

- ・大会規則、交通マナーを遵守し、自己の責任においてサイクリングができる方
- ・小学生以上で、各コースに設けられた制限時間内に完走できる走力を有する健康な方 (小学生の参加はファミリーコースのみとなります。)
- ・18歳未満の参加者は保護者の承諾、中学生以下の参加者は成人引率者の伴走が条件となります。

○応募

9月23日(金)までに応募専用電話(Tel 0570-039-846)に連絡又は専用ホームページからお申し込みください。

【問合せ先】 ツール・ド・おおすみ実行委員会 ☎ 0994(41)5265



## ジャパンアスリートトレーニングセンター大隅

Japan Athlete Training Center Osumi

～トレーナーが教える～  
走り方教室開催のお知らせ

ヨガ教室のお知らせ

**期日** 9月25日(日)  
**時間** 10時～12時  
**対象者** 小学生低学年(1年生～3年生)  
**定員** 30名  
**場所** 室内陸上競技場  
**料金** 1名1,000円(施設使用料含む)  
**指導者** アーバンウェルネスクラブ エルグ  
指導員 鈴木 章介 JATI-AATI  
(日本トレーニング指導者協会認定上級  
トレーニング指導者)

**申込方法**

お電話もしくは受付にてお申し出ください。  
尚、新型コロナウイルス感染拡大の影響により教室を中止する場合があります。HP確認の上、お申込みください。

**日時**  
毎週土曜日  
9:00～10:00 ハタヨガ初級 (運動強度 ★☆☆☆)  
10:15～11:15 ハタヨガフロー(運動強度 ★★☆☆)  
毎週月曜日  
19:00～20:00 心とからだのリラックスヨーガ  
※講師リモート(運動強度 ★☆☆☆)  
**対象者** 高校生以上 **定員** 各20名  
**場所** 3F音楽室  
**料金** 500円/1回  
**指導者** アーバンウェルネスクラブ エルグ  
スタジオインストラクター 内村寿加子

**申込方法**

お電話もしくは受付にて事前にお申し出ください。

【問合せ先】 ジャパンアスリートトレーニングセンター大隅 ☎ 099(477)1102  
〒899-7301 鹿児島県曾於郡大崎町菱田1441