

ランニングクリニック

日時：令和5年10月14日(土)午前10時～12時



「ランニングの運動効果と目標設定」

場 所：相模原ギオンスタジアム

対 象：18歳以上の方(高校生は除く)

定 員：20名(申込順)

参加費：1,800円

内 容：ランニング初心者や愛好者を対象としたランニングドリル、
補強運動、適切なフォームや、ペース配分などを
日本アウトドアトレーニング協会所属コーチが指導いたします。

応募方法：窓口／電話／Eメール(HPの申込フォーム)／FAXに教室名・
氏名(ふりがな)・住所・電話番号・年齢・性別・現在の運動頻度を
明記の上、スタジアムまでお申込みください。

持 ち 物：運動しやすい服装、水分補給用飲み物、ランニングシューズ、
タオル、筆記用具、ゴミ持ち帰り用袋



*** 9月19日午前8時30分から募集開始**

相模原ギオンスタジアム

〒252-0335 相模原市南区下溝4169

TEL 042-777-6088 FAX 042-777-0161

メール asamizo-stadium@dream.jp

HP アドレス <https://a-stadium.jp/n.org>



広報さがみはら

9/15号 掲載