

ランニングクリニック

12月から始まるランニングクリニックを体験していただくために無料体験会を実施します。

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指導いたします。

是非ランニングクリニック無料体験会にご参加お待ちしております。

無料体験会

日時：令和6年9月14日(土)午後1時～午後3時

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：無料

参 加 内 容：ランニングの種類や目的
目的・目標に応じた楽しみ方、練習方法
ランニングトレーニングの実践(体験)
ランニングの実践(体験)
ランニング相談会
今後の各回のテーマ紹介

講 師：都 築 洋 介 日本アウトドアトレーニング協会 代表理事
エベレストマラソン2024完走(日本人歴代3位)

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、ヨガマット 筆記用具、ゴミ持ち帰り用袋

*** 8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/org>

広報さがみはら

8/15号 掲載

いつも走っているけど、独学だから自信がない...

ランニングクリニックってどんな事をするの？