

# ランニングクリニック

日時：令和7年1月4日(土)午前10時～12時

「怪我の予防」楽しく走り続けるために

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：2,000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、ペース配分などを指導する。

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

**\* 12月5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](mailto:asamizo-stadium@dream.jp)

HP アドレス <https://a-stadium.jpn.org>

広報さがみはら

12/1号 掲載