

# ランニングクリニック

日時：令和7年2月2日(日)午前10時～12時

「持久力の向上」目標達成へのステップアップ

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.jpn.org>

広報さがみほら

12/15号 掲載