

ランニングクリニック

日時：令和7年11月22日(土)午前10時～12時

目標達成のための練習方法/令和のW-UP, C-DOWN

場 所：相模原ギオンスタジアム 会議室、雨天走路、ジョギングコース

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、水分補給用の飲料、タオル、
ランニングシューズ、筆記用具、ヨガマット、ゴミ持ち帰り用袋**

*** 10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

10/15号 掲載