

ランニングクリニック

日時：令和7年12月27日(土)午前10時～12時

ランナーに多い痛みとの付き合い方/ステップアップドリル

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。

講 師：日本アウトドアトレーニング協会所属インストラクター

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

* 11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

HP アドレス <https://a-stadium.jp/org>

広報さがみはら

11/1号 掲載