

ランニングクリニック

日時：令和8年2月1日(日)午前10時～12時

マラソンシーズン本番/身体に刺激を入れよう②



場所：相模原ギオンスタジアム 会議室、雨天走路、ジョギングコースなど

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：一般社団法人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

申込：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、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

*** 12月19日午前8時30分から募集開始**

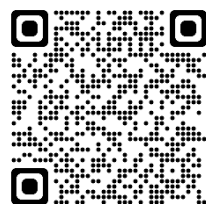
相模原ギオンスタジアム

〒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>



広報さがみはら

12/15号 掲載