

はじめてランニング

初心者
対象



| | | |
|--------------|----------------------|----------------|
| 実施 日 時 | 4月11日(土) 10:00~12:00 | 西明石店 |
| | 4月18日(土) 10:20~12:20 | 桜宮店 |
| | 5月9日(土) 10:20~12:20 | Kyoto 烏丸六角店 |
| | 5月16日(土) 10:20~12:20 | 桜宮店 |
| | 5月30日(土) 10:00~12:00 | 西宮店 |
| | 6月13日(土) 10:20~12:20 | 桜宮店 |
| | 6月20日(土) 10:00~12:00 | 枚方店 |

ランニングを始めたいけど「どう取り組んでいいの?」そんなあなたをサポートします! コーチと一緒に時間内で体力に応じて5km~10km走ってみましょう! 美しく安全な走り方など走りの基本もしっかりアドバイスします!

参加方法: 事前申し込みは必要ありません。練習開始の10分前までに来館しチェックインと更衣を済ませてください。
更衣、荷物のロッカー保管、シャワー、お風呂のご利用ができます。

参加費: **会員様 無料** ※入館時に会員証を提示ください。

一般の方は 1,000円(税込)
※初回の方は手続きの上登録カードを発行します。

※詳しくはチラシをご覧ください。

コーチ



松井 祥文

健康運動指導士



小林 玲子

ランニング学会認定指導員

ランニング学会認定指導員

GUNZE SPORTS CLUB