

ジョギング教室 参加者募集

「出っ張ったお腹を引き締めたい」
「なにをしても三日坊主…、今度こそ長続きさせたい」
「いつかはフルマラソンに挑戦したい」

・・・そんな一人一人の希望にお答えします。

心拍数と血圧のデータをとりながら、それぞれにあった速さと時間を設定していくので、運動経験や性別・年齢にかかわらず、自分にピッタリのジョギングのペースがつかめます。

ミニ講義で、科学的な知識も身につくので、全10回の教室が終わった頃には、自分でトレーニング計画がたてられるようになります。

スポーツするには最高の季節。

ナイター照明の下、一流選手も走ったトラックで、いい汗流してみませんか。

日 程	実 施 日	実施時間
9月	7(木)、14(木)、21(木)、28(木)	19:00
10月	5(木)、12(木)、19(木)、26(木)	~
11月	2(木)、9(木)	21:00

場 所 Pikaraスタジアム（香川県立丸亀競技場）

対 象 一般男女

定 員 50名

保 険 料 スポーツ保険に加入希望の方は、
別途1,850円が必要です。

申し込み 参加料3,000円を添えて、丸亀競技場管理事務室へ
申し込んで下さい。
(電話での申し込みは出来ません)
申込は1人1回の申し込みになります。
受付申し込み後の参加料の返金はできません。

受付期間 受付中（定員になり次第、締め切ります。）
受付時間 9時～20時

問い合わせ Pikaraスタジアム (丸亀市金倉町830 Tel: 0877-21-5800)

