

トップアスリートが走る競技場でしっかり汗をながしませんか！！

短期ランニング教室

●中学生以上の方ならどなたでもご参加いただけます●

実施日

12月 7日・14日・21日
1月 11日・18日・25日

時 間 19:30~21:00 [木曜日]

場 所 香川県立丸亀競技場400mトラック及び外周、会議室4・5

参加費 全6回 3,060円 (税込) 単発参加 710円 (税込)

講 師 岡田 太希

定 員 50名 (先着順)

受付方法 11月22日 (水) 9:00~



競技場管理事務室にて随時受付いたします。
定員になり次第締め切らせていただきます。

準備物 運動できる服装・運動シューズ・敷物・飲み物等

走るのが好きな方、仲間と一緒に走りたい方、初めて走られる方、
どなたでも大歓迎です！！

毎回基本的な筋力トレーニングを始めに行い、
そこからジョギングやインターバルトレーニングを行います。

●お問い合わせ● 香川県立丸亀競技場 管理事務室



0877-21-5800



<http://www.marukyou.jp>



ランニング教室 LINE 始めました♪
情報提供・お得なクーポン等を配信！

LINE

