

# さくら新春ランニング入門教室(全5回)

◆主催・指導 ニッポンランナーズのコーチ陣

◆開催日(全5回) 毎回土曜日 13:30~15:00(受付 13:10~)

【1月】04(土) 18(土) 【2月】01(土) 15(土) 【3月】07(土)

◆内容

これから走り出す方、走り方のコツ、体を絞る運動方法をアドバイス。5回のカリキュラム。

それぞれ異なるテーマ・内容で展開します。

ご都合のよろしい日にお越しください。事前出欠連絡は不要です。雨天時も室内メニューで開催します。

◆会場 佐倉市 岩名陸上競技場

◆対象 中学生以上 60歳代 70歳代 80歳代の方もご参加いただけます。

地域スポーツクラブ「ニッポンランナーズ」には同年代の方が在籍され運動されています。

◆参加費

1回 ¥500(施設料・保険料含)

◆その他

※これから走り出そうとされる方でも無理なく練習できる内容です。

※雨天時は、室内でのエクササイズやストレッチ中心の内容にアレンジします。

※2/15のみ室内施設が利用できないため、雨天中止となります。



◆お問合せ & お問合せ

043-481-0711

080-5966-0711

[info@nipponrunners.or.jp](mailto:info@nipponrunners.or.jp)

担当；中田修弘