

大人の
ガウ

RUN

2023年
4～6月
開催

楽に走るためのカラダづくりや体力を
つけるための練習方法をお伝えします。
一緒に走りましょう！

- ランニング初心者
- 綺麗なフォームで走りたい方
- 疲れない走り方を知りたい方 お待ちしています!!

担当者：日本ランニング協会認定
ランニングインストラクター
久保田 聡

講習会概要

開催日程

4月 9、23日、5月 7、21日、6月 11、25日 10:30～12:00(90分間)

※雨天時は、研修室でおこないます

教室内容

ランナーのための準備体操・整理体操や楽に走るためのランニングフォーム、
走るために必要な体幹トレーニングの指導をおこないます

申込方法

電話もしくは窓口にてご予約ください(申込締切：受講前日 20:00 まで)
講習会当日に受付にて受講料をお支払いください

受講料

1,200円/日、7,200円/6回

※定員に空きがある場合は1,500円/日で当日受講可能です

対象

18歳以上のこれからランニングを始めたいと考えている方
または、ランニングの知識を深めたいと考えている方

定員

20名/日 先着順

※定員になり次第締め切らせていただきます

持ち物

動きやすい格好、履きなれたランニングシューズ、水分補給用の飲み物

※雨天時は室内シューズをご用意ください

営業時間：火～土曜 9:00～21:00 / 日曜・祝日 9:00～20:00 施設休場日：月曜日 ※3/31(金)は施設点検休館日です



公益財団法人体力づくり指導協会

袖ヶ浦健康づくり支援センター

袖ヶ浦市三ツ作 1862-12

TEL.0438-64-3200

www.tairyoku.or.jp/

Gauland
ガウランド

D-2302HF-0005