

2024年
1~3月
開催

大人の

ガウRUN

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
- 疲れにく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

1月 7、21日、2月 4、18日、3月 3、17日 10:00~12:00(120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

※定員に空きがある場合は当日の申込も可能です

受講料

8,000円/6回、1,600円/回

※受講料支払い後の自己都合によるキャンセルは受講料の全額をお支払いいただきます。予めご了承ください

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

15名/日(先着順)

※定員になり次第締め切らせていただきます。最少催行人数に達しないときは中止する場合があります

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



公益財団法人体力づくり指導協会

袖ヶ浦市三ツ作 1862-12 www.tairyoku.or.jp/

袖ヶ浦健康づくり支援センター TEL.0438-64-3200



営業時間:火~土曜 9:00~21:00/日曜・祝日 9:00~20:00 施設休場日:

D-2311HF-0044