


大人の 入門ランニング教室



期 日：令和3年6月1日・8日・15日・22日(火)
(全4回)

時 間：19:30～20:30 (60分)

会 場：五十公野公園陸上競技場 (雨天時：屋内走路)

対 象：概ね16歳以上の方

内 容：ランニングを始めたい、始めたばかりの方、どのように走れば良いかわからない方などへ向けたランニング方法 (走り方ややさしいランニングメニューなど) を紹介し、体験します。スキルを身に付けて心も体も健康的に夜のランニングを楽しみましょう!

講 師：とらい夢職員

料 金：2,200円 (とらい夢会員：1,400円) (4回分)

定 員：20名 (先着)

持ち物：運動出来る服装・靴、飲み物、タオル等

お申し込み方法／お問い合わせ先

① WEB からの申し込み

お申し込みフォームから内容を入力し、送信してください。
お申し込み確認後、主催側より参加の可否を返信いたします。



② サン・ビレッジしばたの窓口または電話申し込み

〒957-0021 新発田市五十公野 6080 ☎23-8670