

ミズノ ランニング クリニック IN 雄踏 ～初級～



ランニング仲間大募集！

場所 浜松市雄踏総合体育館

令和4年7月23日(土)

日時 10時00分から11時30分まで

※雨天時は、館内にて動き作りトレーニングを行います。

受講料 500円/1人(税込・保険料込)

対象 15歳以上の男女(中学生不可)

- ◎いつまでも健康でありたい方！
- ◎10kmマラソンを完走したい方！

<定員>
15名 (先着順・要予約)

<持ち物>
動きやすい服装、運動靴(屋内用・屋外用)、
飲料、タオル、帽子、マスク

申込方法

<申込場所>
浜松市雄踏総合体育館
※窓口またはお電話にて受付致します。

<申込開始>
令和4年7月1日(金曜日)から



<内容>

- ◆走るための動き作りを知ろう！(屋内)
下半身や体幹の筋肉を鍛えます！
- ◆走りやすいペースを知ろう！(屋外)
600mを3回走ります！

◆普段の“歩く”動きを応用して、
新たな“走る”動きに挑戦しませんか？

浜松市雄踏総合体育館

TEL : 053-597-3500



〒431-0102 浜松市西区雄踏町宇布見9981-1
<https://www.yuto-maisaka-sports.com>

[営業日] 月曜日～日曜日
9:00～21:30

[休館日] 年末年始

主催：浜松市スポーツ協会グループ
後援：浜松市

