

ドリンク1本・タオルプレゼント 朝ランニング

開催日：9月26日（土） ※ 雨天でもやります！

時間：9：15～10：15

受付：アクアマリンプラザ窓口 9/19(土)まで

内容：【新設】ランニングに効果的な筋トレ

【晴天時】スタジオ(講義)～施設周辺でRUN

【雨天時】スタジオ(講義)～トレッドミルでRUN

定員：20名（高校生以上） ※遂行人数 5名

料金：会員/1,000円 一般 /1,500円（保険代込）

持ち物：タオル・飲み物・動きやすい服装
運動靴（室内用・外履き用）

「日頃ウォーキング・ランニングをしているけど、走り方がよく分からない」という方へ、走り方を学べるイベントです。フォームに関する座学をした上で、施設周辺を走ります。

ランニングに効果的な筋トレも取り入れます。

