

朝

飲み物1本
プレゼント

ランニング

開催日：12月15日（日）※予備日22日（日）

受付：12月9日（月）まで

時間：9：15～10：15

場所：スタジオ～施設周辺（雨天中止）

定員：15名（高校生以上）※遂行人数 10名

料金：会員/500円 一般 /1,000円（保険料込）

持ち物：タオル・飲み物・動きやすい服装・

室内運動靴・外履き運動靴

内容：「日頃ウォーキング・ランニングをしているものの走り方がわからない方」のためのイベントです。

フォームに関する座学をした上で、施設周辺を走ります。

