

ランニング教室(全4回)



～ 内容 ～

ランニングに必要な準備運動、正しい走り方などを全4回で学び、ジョギングできるようになって頂きます。

※多目的室で座学、準備運動後、メインピッチや公園内園路を走ります



- ・講師 : 月野 雄一 (月野ランニングスクール)
- ・日時 : 2024年12月5日(木)、12月19日(木)、
2025年1月16日(木)、1月30日(木)
10:00~12:00 ※90分~120分 木曜隔週 **全4回セット**
- ・会場 : 大井ホッケー競技場メインピッチ 多目的室
東京都品川区八潮4-1-19 (東京モルレル「大井競馬場前」駅徒歩約8分)
- ・対象 : 18歳以上の方
- ・定員 : 15名 ※最少催行人員 5名
- ・参加費 : 8,000円 (全4回セット)
- ・持ち物 : 動きやすい服装、タオル、飲み物、
- ・申込方法 : 下記、Webサイトから申し込み、先着順
<https://forms.gle/RmHUKZcc98XuqX9g8>
申込締切 12月2日(月) ※定員になり次第受付終了



問合せ先 : 03-3790-2378 (大井スポーツセンター)
ホッケー場イベント担当