

参加無料

ラン&ウォーク 応援企画開催！ 参加者募集中

第3回

『夏の走り込みでケガをしない！ ランナーのためのケア講座』

- 日 時： 7月2日(日) 受付10:00 講座10:15～12:15
- 集合場所：スポーツ&レジュー棟エレベーターホール
- 対象者：ランニング愛好者～フルマラソンで記録を狙いたい方
- 内 容：ランナーのケガが多い部位別（膝など）に
ケガ予防のためのストレッチやエクササイズを
ご紹介！最後は矢橋帰帆島公園までの往復5km
を皆さんでゆっくりジョギングをしましょう！
- 持ち物：帽子（熱中症予防）
☆走れる格好でお越しください！

トレーナーは (株)パーフェクト・トレーナーズの
健康運動指導士、アスレティックトレーナー等が担当します！

お申込み・お問合せ

Perfect Trainers



株式会社パーフェクト・トレーナーズ

電話：077-561-5559

Mail:toiawase@perfect-trainers.com

