

参加無料
各回20名
※予約制

ラン&ウォーク 応援企画開催!

参加者募集中

第1回 初心者向け! 春のランニング講座



- 日時 : 4月29日(土) 受付10:00 講座10:15~12:15
- 集合場所 : スポーツ&レジャー棟エレベーターホール
- 対象者 : ランニング初心者、はじめようと思っている方
- 内容 : ・正しいシューズウエアの選び方
・トレーナーによる走り方&ストレッチレッスン
・ゆっくりジョギング♪矢橋帰帆島往復(20分程度)

第2回 ウォーキングの効果UP! ストレッチ講座

- 日時 : 5月27日(土) 受付10:00 講座10:15~12:15
- 集合場所 : スポーツ&レジャー棟エレベーターホール
- 対象者 : どなたでもOK
- 内容 : トレーナーによる正しいストレッチ講座
皆さんで軽くウォーキングしましょう♪

雨天時は屋内でのプログラムのみ実施し、内容を一部変更する場合がございます。

トレーナーは (株)P-フィットネイ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: toiwase@perfect-trainers.com

