

enjoy ラン教室

ランニング教室 会員募集!

小学生は1回100円で
親子参加OK!



ウォーキングでの参加もOK!
トレーニングはみんな一緒に。ランはそれぞれのペースで。
各種マラソン大会にはじめて挑戦する方
マラソンをはじめてみたら、悩みが出てきた方
練習方法これで合ってる?と不安な方におすすめです。

体験は1回のみ1000円。
当日入会の場合、体験料無料に!

●会費 1期:4か月12回 8,500円【月3回・保険料込・途中入会可】

*会員証提示で平日のランニング走路無料!

●内容 月2回は経験豊富なマラソントレーナーによる教室。

普段の練習の悩みを相談しながら走りましょう。

月1回はウェーブストレッチでセルフケア+自由にラン&ウォーク

受付に会員証提示で平日のランニング走路無料。自主練OK!

ケガ予防! 運動不足解消! 仲間づくりにおすすめ!

回数 月3回 (4か月12回)

対象 中学生以上(小学生は1回100円で親子参加OK)

曜日 木曜日

時間 19:30-20:30

定員 20名

場所 ふれスポランニング走路

講師 守屋 済美 マラソントレーナー

大阪シティハーフマラソン優勝・都道府県女子駅伝7回出場・実業団で6年の実績
吉川 真紀子 ウェーブストレッチ担当

