

NEW

レディースランニング Beginner

～キレイに走るためのフォームづくり～

健康づくりに
ランニングを
始めよう
と思っている方

これから
ランニングを
本格的に
始めてみたい方

3種公認
陸上競技場を
走れる!

更衣室
シャワー 完備

正しい走り方・
効率の良い走り方を
身につけたい方

9月2日・9日・16日

10:00～11:30 毎週金曜（全3回）

【会場】世田谷区立総合運動場陸上競技場
※雨天時：陸上競技場内ウォーミングアップ場

【対象】18歳以上の女性

【定員】先着40名

【参加費】4,500円

【講師】特定非営利活動法人
日本ランニング振興機構 コーチ2名

主催：公益財団法人 世田谷区スポーツ振興財団

共催：世田谷区

協力：特定非営利活動法人日本ランニング振興機構

Training Menu

- ・ランニングドリル
- ・ペース走
- ・インターバル
トレーニング
- ・健康講義 など

申込

申込2次元コード

期間

7/25～8/22



お問合せ：公益財団法人 世田谷区スポーツ振興財団
Tel. 03-3749-1090 Fax. 03-3417-2813



公益財団法人
世田谷区スポーツ振興財団