

# ランニング

# クリニック

ランニングポディーの作り方

～持久力を高める筋力トレーニング

日時:平成30年12月22日(土曜日)

午前10時～正午

内容:ランニング初心者や愛好者を対象としたランニングドリル、補強運動、適切なフォームや、ペース配分などを指導する。

対象:18歳以上の方

定員:20名(申込順)

費用:1,500円

会場:相模原ギオンスタジアム(雨天走路、ジョギングコース)

申込:HPの教室フォーム/電話/メール/FAXにて、氏名(ふりがな)・

住所・電話番号・年齢・性別・教室名・現在の運動頻度をスタジアム

までご連絡ください。受付は11月15日から開始です。

広報11/15号掲載

相模原ギオンスタジアム

〒252-0335 相模原市南区下溝4169

TEL 042-777-6088 FAX 042-777-0161

メール [asamizo-stadium@dream.jp](mailto:asamizo-stadium@dream.jp)

HP アドレス <http://www.asamizo-stadium.jpn.org>

