

# 初心者の為の ランニング教室

場 所: ウェルネスパーク周辺 ※集合場所: ウェルネスセンター ロビー  
(雨天時は9:40~10:40スタジオ2を使用して実施)

日 程: 下記参照下さい。

時 間: 10:00~11:30

受講料: 1,080円

対 象: 16歳以上

定 員: 10名(先着順)※最少遂行数6名

講 師: 勝間 佳江

持ち物: タオル・飲み物・キャップ・動きやすい服装



**楽に走るためには正しいフォームの取得がポイント。**  
この教室はフォームの基本やランニングの基礎知識を身につけ、効率的に  
楽しく走ることを目的とします。ランニング初心者の方大歓迎です！

**6月**

2018年  
6月24日(日)  
受付開始  
6月6日~

**9月**

2018年  
9月23日(日)  
受付開始  
9月5日~

**12月**

2018年  
12月16日(日)  
受付開始  
11月5日~

■お問い合わせ・お申込み■

**加古川ウェルネスセンター**

加古川ウェルネスセンター

〒675-0058 兵庫県加古川市東神吉町天下原370 加古川ウェルネスパーク内

**TEL 079-433-1124**

開館時間【月曜日~土曜日】9:30~21:30 【日曜・祝日・休日】9:30~18:00  
休館日 毎月第1・第3火曜日(祝日の場合は翌日) 年末年始(12月29日~1月3日)



ウェルネスパーク指定管理者: STRKS(ストークス)グループ