

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
(雨天時はスタジオ2を使用して実施)

日 時: 9月17日(日) 10:00~11:30

受講料: 1,000円

対 象: 16歳以上

定 員: 10名(先着順)

講 師: 勝間 佳江 先生

持ち物: タオル・飲み物・キャップ・動きやすい服装

受 付: 9月6日(水)~



**出来るだけ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
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！**



※写真はイメージです。

■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