

ISCチャレンジディスタンス！ ラン&ウォーク

ISCで走ったり、歩いた距離を記録してみませんか？
10月～12月末まで(3か月間)、ランニングコース(メインアリーナ上)や
トレッドミルで走ったり、歩いたりした距離を記録して、目標に向かって
チャレンジしてみましよう！

【期間】**10月1日(土)～12月28日(水)**

※記録用紙はトレーニングルームのカウンターにご用意しています。

(例)

☆記録用紙記入方法☆

回数	月日	距離	合計距離
1	10/1	4.5 km	4.5 km
2	10/4	5 km	9.5 km
3	/	km	km

走った(歩いた)
日付を記入します。

1回に走った(歩いた)
距離を記入します。

距離の合計を
記入していきます。

チャレンジ
ラン&ウォーク！
みんな
で
やってみよう！

詳しくはスタッフまでお尋ねください