

Running × Lunch Box Seminar 2020



運動指導員
越原 祥栄
が担当します!!

『来年度のマラソン大会に参加したい』
『長く走るコツを教えて欲しい』
これからランニングを楽しみたい方必見!!
ランニングに必要な基礎知識を学び
今後に活かそう!!

初心者のための ランニングセミナー 1日限定開催!!

トレーニングルーム

ウェルネスカフェかむかむ(芝寿司)

11:15~12:30

- 11:00 受付開始
- 11:15 ランニングの基礎知識を習得
- 11:30 怪我しないためのストレッチ
- 11:45 一緒に走ろう!!
- 12:15 クールダウン&質問コーナー
- 12:30 終了 弁当配布

特典①

栄養たっぷり☆
美味しいお弁当

※内容が多少変更になる場合がございます



特典②

2本もらえる☆
スポーツドリンク



終了後に弁当をお渡しします。フリースペース もしくは ご自宅でお召し上がりください。また、ドリンク1本は当日お渡しし、もう1本分は、後日使える『ドリンク1本引換券』としてお渡しします。かむかむにて、お好きなドリンクをお選びください。

開催要項

日時 2020年11月21日(土) 11:15~12:30
場所 いしかわ総合スポーツセンター 芝生広場
参加費 2,000円
定員 20名 ※定員に達し次第、受付を終了いたします。

要予約

申し込み

申込締切 **11月19日(木) 13:00**まで

トレーニングルームカウンター もしくは お電話にてお申し込みください。TEL 076-268-2420
11月19日(木)13:00以降のキャンセルは承ることができませんので、ご了承ください。

いしかわ総合スポーツセンター

〒920-0355 石川県金沢市稚日野町北 222 ☎076(268)2222
 【開館時間】9:00~22:00 【休館日】年末年始(12/29~1/3)
<http://www.ishikawa-spc.jp>

館内情報や
イベント情報
配信中!

