

平成29年度

アクアドームランニング練習会



毎月1回アクアドームオリジナルの
ランニング練習会を実施します！

〈内容〉

- ・運動前後のストレッチを行います。
 - ・歩く程度の速さのジョギング法を紹介いたします。
- ※自分のペースで走れます。

〈実施要項〉

★日 時：別紙をご参照下さい。

★場 所：スタジオA、芝生広場周回ジョギングコース、
サーキットトレーニングコース

※天候によっては室内のスタジオAで実施します。

※第8回(20km走チャレンジラン)は、アクアドーム～宗像大社方面



★定 員：30人(定員になり次第締め切ります。)

※第8回(20km走チャレンジラン)は40人です。

★対 象 者：ランニングが初めての人や、マラソン大会に興味がある人なら
どなたでもOKです。(※高校生以上が対象です。)

★持 ち 物：飲み物・タオル・着替え・ランニングシューズ



〈注意事項〉

- ・アクアドームフロントにて受け付けいたします。(電話受付可)
- ・当日キャンセル、不参加の場合は返金致しかねますのでご了承ください。
- ・年間スケジュールは変更になる場合もございます。ご了承ください。
- ・第8回は20km走と昼食会を予定しております。詳細につきましては、受付開始時期にご案内いたします。

お問い合わせ：宗像ユリックス アクアドーム

TEL:0940-37-1377 担当：永溝、今古賀

平成29年度ランニング練習会年間スケジュール・参加費

	日 程	受付期間	実施時間	参加費
第1回	04月23日（日）	03月01日（水）～ 04月22日（土）	9：00～10：30	510円
第2回	05月28日（日）	04月01日（土）～ 05月27日（土）	9：00～10：30	510円
第3回	06月25日（日）	05月02日（火）～ 06月24日（土）	9：00～10：30	510円
第4回	07月30日（日）	06月01日（木）～ 07月29日（土）	8：30～10：00	510円
第5回	08月27日（日）	07月01日（土）～ 08月26日（土）	8：30～10：00	510円
第6回	09月24日（日）	08月01日（火）～ 09月23日（土・祝）	9：00～10：30	510円
第7回	10月15日（日）	09月01日（金）～ 10月14日（土）	9：00～10：30	510円
第8回	11月26日（日）	10月01日（日）～ 11月24日（金）	9：00～12：00	1,030円
第9回	12月17日（日）	11月01日（水）～ 12月16日（土）	9：00～10：30	510円
第10回	01月28日（日）	12月01日（金）～ 01月27日（土）	9：00～10：30	510円
第11回	02月25日（日）	01月05日（金）～ 02月24日（土）	9：00～10：30	510円
第12回	03月25日（日）	02月01日（木）～ 03月24日（土）	9：00～10：30	510円