

平成30年度 アクアドームランニング練習会

内容1:運動前後のストレッチ



内容2:歩く程度の速さのジョギング法を紹介



<実施要項>

★日 時：別紙をご参照ください。

★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回は、アクアドームの敷地外で実施します。

★定 員：30人(定員になり次第締め切ります。)
※第8回(15km～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、欠席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回は練習会と昼食会を予定しております。詳細につきましては、受付開始時期に別紙にてご案内いたします。

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30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22日(日)	03月01日(木)～04月21日(土)	9:00～10:30	510円	
第2回	05月27日(日)	04月01日(日)～05月26日(土)			
第3回	06月24日(日)	05月02日(水)～06月23日(土)			
第4回	07月29日(日)	06月01日(金)～07月28日(土)	8:30～10:00		
第5回	08月26日(日)	07月01日(日)～08月25日(土)			
第6回	09月30日(日)	08月01日(水)～09月29日(土)	9:00～10:30		
第7回	10月28日(日)	09月01日(土)～10月27日(土)			
第8回	11月25日(日)	10月02日(火)～11月22日(木)	9:00～12:00		1,300円
第9回	12月16日(日)	11月01日(木)～12月15日(土)	9:00～10:30		510円
第10回	01月27日(日)	12月01日(土)～01月26日(土)			
第11回	02月24日(日)	01月05日(土)～02月23日(土)			
第12回	03月24日(日)	02月01日(金)～03月23日(土)			

※第4回、第5回は実施時間が8:30～10:00となります。

※第8回は実施時間が9:00～12:00、参加費が1,300円となります。