

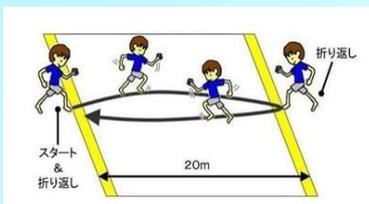
2026年度

# ランニング練習会

～走れる体力を作ろう～



「歩く速度でのジョギング法」



「20mシャトルラン」



「運動前後のストレッチ」

「20mシャトルラン」は、6月と1月の2回実施予定です。

★実施時間・・・9：00～10：00（60分）

日程	受付期間	日程	受付期間
① 4月5日（日）	3月1日（日）～4月4日（土）	④ 11月1日（日）	10月1日（木）～ 10月31日（土）
② 6月7日（日）	5月1日（金）～6月6日（土）	⑤ 1月17日（日）	12月1日（火）～ 1月16日（土）
③ 9月6日（日）	8月1日（土）～9月5日（土）	⑥ 3月7日（日）	2月2日（火）～ 3月6日（土）

★受付場所・・・アクアドームフロント（電話受付可）

★場 所・・・芝生広場およびサーキットトレーニングコース  
※天候によっては、室内（スタジオA）で実施します。

★参加費・・・600円 または 宗像市運動施設利用料金助成券 1枚  
(宗像市健康福祉部 国保医療課発行)

★持ち物・・・飲み物、タオル、着替え、ランニングシューズ

定員  
各回10人

詳細はこちら



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下さい。

【水泳教師在籍施設】 【厚生労働大臣認定健康増進施設】

宗像ユリックス アクアドーム

☎0940-37-1377

お気軽に施設見学へお越しください

■利用時間/10：00～21：30  
■休館日/月曜（月曜日が祝日の場合は翌平日）

WEBサイトは  
こちらから  
チェック▶▶

