

2021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：裏面をご参照ください。

★場 所：アクアドームスタジオ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。

★参加費：裏面をご参照ください。

★定 員：19人(定員になり次第締め切ります。)

★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、シューズ、マスクまたはマスクの代わりになる物(鼻と口を覆うようなバンダナやスカーフ等)の着用をお願いします。

＜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。
- ・現地集合のため、前日までにフロントにて手続きを終えるようご協力ください。
- ・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。

お問い合わせ：宗像ユリックス アクアドーム

TEL:0940-37-1377

2021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
第1回	04月18日 (日)	03月02日 (火) ~ 04月17日 (土)
第2回	05月30日 (日)	04月01日 (木) ~ 05月29日 (土)
第3回	06月27日 (日)	05月01日 (土) ~ 06月26日 (土)
第4回	09月26日 (日)	08月01日 (日) ~ 09月25日 (土)
第5回	10月31日 (日)	09月01日 (水) ~ 10月30日 (土)
第6回	11月28日 (日)	10月01日 (金) ~ 11月27日 (土)
第7回	12月26日 (日)	11月02日 (火) ~ 12月25日 (土)
第8回	01月30日 (日)	12月01日 (水) ~ 01月29日 (土)
第9回	02月27日 (日)	01月05日 (水) ~ 02月26日 (土)
第10回	03月27日 (日)	02月01日 (火) ~ 03月26日 (土)

●実施時間 9:00~10:30

●参加費 550円/回 又は宗像市運動施設利用料金助成券

(宗像市健康福祉部 国保医療課発行) 1枚

※7、8月は実施いたしません。