

# 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。

★受付場所：アクアドームフロント

★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	4月18日 (日)	3月2日 (火) ~ 4月17日 (土)
第2回	5月30日 (日)	4月1日 (木) ~ 5月29日 (土)
第3回	6月27日 (日)	5月1日 (土) ~ 6月26日 (土)
第4回	9月26日 (日)	6月1日 (火) ~ 9月25日 (土)
第5回	10月24日 (日)	9月1日 (水) ~ 10月23日 (土)
第6回	11月28日 (日)	10月1日 (金) ~ 11月27日 (土)
第7回	12月26日 (日)	11月2日 (火) ~ 12月25日 (土)
第8回	1月30日 (日)	12月1日 (水) ~ 1月29日 (土)
第9回	2月27日 (日)	1月5日 (水) ~ 2月26日 (土)
第10回	3月27日 (日)	2月1日 (火) ~ 3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。