

2019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：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。
※第6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6回(5km～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6回は5～20km走です。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。※中昼食会は実施いたしませんのでご了承ください。

お問い合わせ:宗像ユリックス アクアドーム

TEL:0940-37-1377

2019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21日(日)	03月01日(金)～04月20日(土)	9:00～10:30	540円
第2回	05月26日(日)	04月02日(火)～05月25日(土)		
第3回	06月30日(日)	05月01日(水)～06月29日(土)		
第4回	09月29日(日)	08月01日(木)～09月28日(土)		
第5回	10月27日(日)	09月01日(日)～10月26日(土)		
第6回	11月24日(日)	10月01日(火)～11月22日(金)	9:00～12:00	700円
第7回	12月22日(日)	11月01日(金)～12月21日(土)	9:00～10:30	540円
第8回	01月26日(日)	12月01日(日)～01月25日(土)		
第9回	02月16日(日)	01月04日(土)～02月15日(土)		
第10回	03月29日(日)	02月01日(土)～03月28日(土)		

※7、8月は実施いたしません。

※第6回は実施時間が9:00～12:00、参加費が700円となります。