

春から始める！超初心者の為のランニングレッスン

■ 開催日時 ■

3/7 (水)、3/14 (水)

10:00~11:30

■ 受付時間/開催場所

9:30/「フィットネスショッス原宿」

受付を済ませた方からお着替えをお願いします。

※お着替えの必要がない方は、直接レッスン場所の代々木公園にお越しください。

(運動できるウェア&シューズでお越しください)

＼ランニングを趣味にしてみたい人集まれ〜/
春は新しいことを始めるのにピッタリの季節！

いきなり走ったりしないのでご安心を！
まずはウォーキングから始めましょう♪
そして腕の振り方、着地の仕方など
イチから丁寧にレクチャーします。

普段運動不足の方へ向けた
超初心者の為のレッスンです。

少人数のレッスンで丁寧に指導しますので、どなたでも上達できますよ！
全2回のレッスンで、楽しくラクに
走れるコツを習得しましょう★
(詳細は裏面をご確認ください。)



【担当コーチ】
長瀬 知美

春から始める！超初心者の為のランニングレッスン

まだ一人で走ったことがないランニング超初心者向けのレッスンです。

イベント名	春から始める！超初心者の為のランニングレッスン
開催日	2018/3/7 ~ 2018/3/14
受付開始	9:50 ~
申込料	3/7 (水) 1日目チケット 1,620円 3/14 (水) 2日目チケット 1,620円 レッスン二回分 (3/7、3/14) チケット オススメ 3,240円
支払方法	クレジット決済
住所	東京都渋谷区渋谷区代々木神園町2-1
主催者	北青山ランニングクラブ事務局
お申し込み	イベントへのお申し込みはこちらのサイトから！ https://moshicom.com/14006

