

4 . 1  
富山県総合運動公園・ロビー  
8:25 ~ 11:00

Front Back  
↑このTシャツを着た人が目印です↓

RATRACE

日曜練習会おしながき

600M ジョグ (5分) → 準備体操 (10分) → ウォークドリル (5分)  
→サーキットドリル9種 x 3セット (20分)  
→なんば・ギャロップ・30M ダッシュ x 4本 (15分)  
→流し 100M x 2本 (5分)  
→本日のきまぐれメニュー (10分)  
→600M ジョグ・ストレッチ  
→終了

サマライズ

ENTON RUNNING

リットレ-ズランニングクラブ

## 走りの基礎練習。体験してみませんか？VOL.2

走る際の足の動きや体重移動などをドリル形式で体験していただく練習会です。走る距離としてはジョグで2km程度です。

|       |                                                                                               |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| イベント名 | 走りの基礎練習。体験してみませんか？VOL.2                                                                       |
| 開催日   | 2018/4/1                                                                                      |
| 受付開始  | 8:00 ~                                                                                        |
| 申込料   | 基礎練習・体験 300円                                                                                  |
| 支払方法  | 会場払い                                                                                          |
| 参加定員  | 10人                                                                                           |
| 開催場所  | 富山県総合運動公園                                                                                     |
| 住所    | 富山県富山市南中田368                                                                                  |
| 主催者   | はうはうず                                                                                         |
| 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！<br><a href="https://moshicom.com/16076">https://moshicom.com/16076</a> |

