

rungenic
— running community —

SPECIAL RUNNING CLINIC

—スペシャルランニングクリニック—

7月8日(日)
※雨天決行※
庄内緑地公園多目的広場

⚠️各レッスン 50名程まで⚠️

nagorun RUNCOLLECTIONでお馴染みのコーチが集結
あなたのレベルに合ったトレーニング方法やストレッチを
この夏に身に付けて目標を達成しよう!

8:30 START (レッスン時間 70分)

**1からランニング
レッスン**
マラソン初心者や基本を学びたい人向け
くつ結び方から正しいフォーム腕の振り方など
ランニングの基本となることを指導します。
1人/料金1500円

10:00 START (レッスン時間 70分)

**自己記録更新
レッスン**
記録がなかなか更新できない人向け
ラダーやミニハードルを使った練習でスピード強化
長距離に必要な筋力などを指導します。
1人/料金1500円

スペシャルランニングクリニック

7月8日(日)開催!! スペシャルランニングクリニック! 場所は庄内緑地多目的広場 おひとり様1500円
nagorun、ランコレクションでお馴染み 名古屋ウィメンズマラソン公式ランニングチームを務めている
ガッキーサキティたくちゃん が70分間ランニングクリニックをさせていただきます! 初心者向け
1からランニングレッスン ○中級上級者向け 自己記録更新レッスン

イベント名	スペシャルランニングクリニック
開催日	2018/7/8
受付開始	8:00 ~
申込料	1からランニングレッスン 1,500円 自己記録更新レッスン 1,500円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	庄内緑地公園多目的広場
住所	愛知県名古屋市西区山田町大字上小田 井敷地 3 5 2 7
主催者	rungenic
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/18621

