



## 11.29【ゆるラン】ゆっくりペースでの超初心者向けランニングレッスン

ゆる～く身体を動かしたい方・走ってみたいけれど何から始めたら良いのかわからない方へ、ストレッチ・ウォーキング・ランニングフォーム・体の使い方を初心者向けにレッスンします。ゆっくり走ることによってレッスン内容をより意識して走ることが出来ます。疲労回復・ストレス解消にも効果があります！ランニングを習慣化したい！継続して走りたいと思われる方は是非！

イベント名 11.29【ゆるラン】ゆっくりペースでの超初心者向けランニングレッスン

開催日 2019/11/29

受付開始 19:30 ~

申込料 【ゆるラン】参加チケット 当日支払  
500円

支払方法 会場払い

参加定員 20人

開催場所 びんご運動公園「多目的広場」

住所 広島県尾道市栗原町997

主催者 セトナミスポーツクラブ

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/34941>



### MAP

