

開催日 (8月) : 6・10・12・16・23・24日 7時15分～8時30分 JR東尾道駅すぐそば黒崎憩いの遊歩道

夏の朝活！初心者向けのランニングレッスン

みんなで楽しく走り方のコツをつかんでマイペースにランニングしましょう！！

未就学児の方や親子での参加OK！
ランニングを始めたい方・マラソン大会に出場してみたい方
今年こそはランニングを習慣化したいと思っている方
…どなたでも大歓迎！

夏休みのラジオ体操後にもう一つ運動習慣をプラスしてみませんか？
JR東尾道駅すぐそばの黒崎憩いの遊歩道にて、7時15分から8時30分まで
ウォーミングアップ・動きづくり・ランニングの流れでレッスンいたします
年齢・経験・走力を問わずだれでも参加できるようにランニングの時間は20分として、ペースは各自
でお任せ！朝から走りこんでもよし、疲れたら歩いてよし。親子でゆるくマイペースもよしです！
未就学児から大人までどなたでもご参加ください！イベントは参加料500円で参加できます！

主催：SETONAMI SPORTS CLUB ※申し込み・お問い合わせは右のQRコードからどうぞ！



8.23【夏の朝活！ランニング】初心者向けのランニング教室 in黒崎憩いの遊歩道（JR東尾道駅）

セトナミスポーツクラブの陸上競技長距離レッスンを年齢や経験や走力を問わずだれでも参加できるように基礎的な内容をレッスンいたします。専門的でありながら、ゆるくマイペースにランニングできます！未就学児から大人までどなたでもご参加ください！

イベント名	8.23【夏の朝活！ランニング】初心者向けのランニング教室 in黒崎憩いの遊歩道（JR東尾道駅）
開催日	2022/8/23
受付開始	7:00～
申込料	【ランニング】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	黒崎憩いの遊歩道（JR東尾道駅：徒歩3分）
住所	広島県尾道市高須町
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/74338

