



## 1月無料体験会（火）ジョギング教室（金）ウォーキング教室

1/16. 23. 30火曜 ジョギング教室 10:00~12:00 これから走り始めたい方、マラソン大会に参加したい方に。フォームチェック、ペース設定から、ストレッチや筋トレも併せてご案内。1/12. 19金曜日  
ウォーキング教室 10:00~12:00 ウォーキングの運動習慣を日常に！姿勢のチェックからスタートストレッチや筋トレもまじえて健康で見た目も若々しい歩き方に！

プラン名	1月無料体験会（火）ジョギング教室（金）ウォーキング教室
募集期間	2023/12/31 10:00 ~ 2024/1/28 23:59
申込料	1/16火曜ジョギング教室 無料 1/12金曜ウォーキング教室 無料 1/23火曜ジョギング教室 無料...他
開催場所	青木町公園総合運動場
住所	埼玉県川口市西青木4-8-1
主催者	合同会社健康ランニング塾®

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/98437>

