

ランニング講習会

17:00~18:30



短距離も長距離も
必須！！

パフォーマンス
を向上させるた
めの基本

11月29日開講

最適なパフォーマンス

をするための

睡眠と栄養

料金 : ¥1,500

会場 : 愛鷹広域公園 トレーニング室

持ち物 : 運動できる服装・お飲み物

参加申し込み・お問い合わせ

愛鷹広域公園管理事務所



055-924-8878

主催 : あしたかスポーツ&ネイチャーパートナーズ

協力 : ボディデザインプランニング

スポーツジム
ボディデザイン
プランニング
の体験・見学は
こちら↓



講師



多家 真生

ボディデザインプランニング
トレーナー

陸上競技歴15年目

全国中学校体育大会3位

U16日本選手権9位