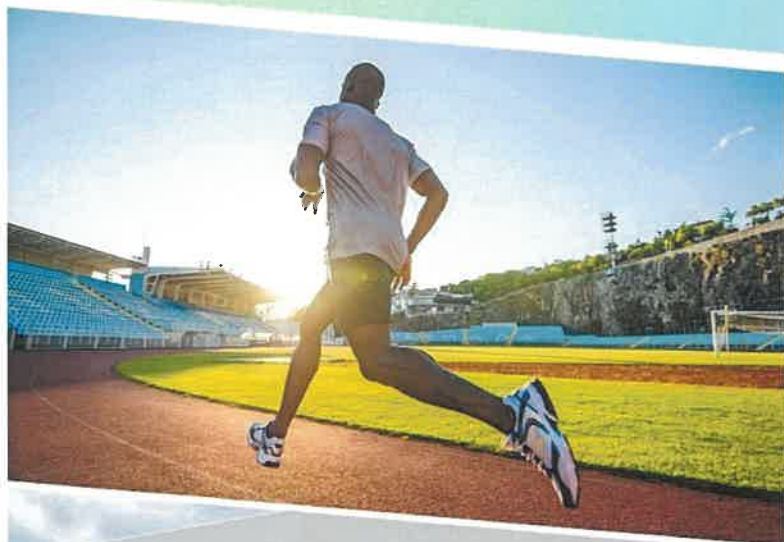


# ランニング講習会

17:00~18:30



走りの  
基礎基本を  
学びたい

正しい  
走り方・フォームを  
知りたい!

## 12月21日講習会

初めての方・これから始める方でも大丈夫  
2024年まとめ → ドリル基礎 ~ 走り方

料金 : ¥1,000

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

11.16日本選手権9位