体力をつけたい方・走りたいけど１人だと続かない方におすすめ！

enjoy!ナイトラン・デイラン

参加者大募集！！

場　所　ウェルピアながいずみ
屋外ウォーキングコース

日　時　水曜日　20:00～21:30(全８回)
日曜日　11:00～12:30(全４回)
※詳細は裏面をご確認ください

受講料　１回 500 円(税込・保険料含む)
※水曜日全８回お申込の方 3,500 円、
日曜日全４回お申込の方 1,500 円

対　象　一般(18 歳以上)

【メニュー例】
①W-up、動き作り、20 分動き続ける、
筋力トレーニング・ストレッチ
②W-up、動き作り、５周動き続ける、
筋力トレーニング・ストレッチ　など
※参加者の方に合わせて変更させて頂きます。

●1 回から参加可能です。
※その都度、お申込をお願いします。
●動きやすい服装、シューズ(ランニング用が好ましい)、
飲み物、タオルを持参してください。
●定員は 10 名です(先着順)
●正しいフォーム作りから、練習をしていきます。
※最終的には、3km 続けて走ることを目標としていきます。
※詳細は裏面をご覧ください。
※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、厳重に管理いたしますが、
当グループ主催イベントの案内等を送付する必要がありますので、
あしからずご了承ください。

施設の Instagram
やってます！

※教室情報などを更新して
いきますので、フォローをお願いします！

ウェルピアながいずみ
TEL：055-989-5510
〒411-0933　静岡県駿東郡長泉町納米里549
http://www.mizuno.jp/

●営業時間 9：00～21：30
●休館日　毎月第3月曜日
年末年始

主催：ミズノグループ

enjoy！ナイトラン・デイラン

4月

日	月	火	水	木	金	土
			1	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

5月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

6月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

7月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

8月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

9月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

10月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

11月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

12月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

1月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

2月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

3月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

※会場の都合により開催が出来ない場合がございますので予めご了承下さい。 ナイトラン開催日 デイラン開催日

＜スクール内容＞
・体力をつけたい方・1 人で走るのが苦手な人向けのランニングスクールです！
・ウェルピアながいずみ内の屋外ウォーキングコースを使用します。
・練習メニューは W-up、ドリル、中央グラウンド外周を走ります。
まずは、20 分続けて動くことを目標にし、最終的には 50 分続けて動くことを目標とします。
※メニューは参加者の方に合わせて、変更する予定です。
＜申込について＞
・長泉町健康公園へ電話もしくは 1F 受付カウンターでの申込となります。
・事前予約をお願いします。
・空きがあれば当日参加も可能です。
＜お支払いについて＞
・料金のお支払いはウェルピアながいずみ 1F 受付でお願いします。
・水曜日全 8 回分(3,500 円)、日曜日全 4 回分（1,500 円）をお支払い頂いた後の返金は致しかねます。
＜その他注意事項など＞
・雨天時も決行致します。ただし、台風、雷の場合は中止となります。
（開始 1 時間前に判断します。）
・スパイクの使用はご遠慮ください。
・更衣後の衣類・所持品は、コインロッカー(返金式）をご利用ください。
貴重品は持ち込まないようにお願いします。
盗難があった場合、当施設は一切責任を負いません。
・体調には十分ご留意ください。体調の悪い時は無理をしないでください。
・受講料の返金は原則として致しませんので予めご了承ください。
・イベント等で開催日が変更となる場合がございます。予めご了承ください。