

これからランニング・マラソンを始める方大歓迎！ enjoy! ナイトラン・デイラン



11月11日から募集開始！！

| | |
|-----|--|
| 場 所 | ウェルピアながいずみ ウォーキングコース |
| 日 時 | 水曜日 19:30~21:00(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) |



施設のInstagram
やってます！

※フォローの上、ご来館いただいた方には粗品をプレゼント！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！

- 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、5km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、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。



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/facility/shizuoka/nagaizumi.aspx>

- 営業時間 ・8:30~21:30
- 休館日 ・毎月第3月曜日
(祝日の場合は開館)
・年末年始

enjoy! ナイトラン・デイラン

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

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

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

- ・これからランニングを始める人、マラソンに挑戦しようと思っている人
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。

<申込方法について>

- ・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。

<お支払方法について>

- ・料金のお支払いはウェルピアながいずみ1F受付をお願いします。
- ・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。
- ・体調には十分ご注意ください。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下さい。
- ・イベント等で開催日が変更となる場合がございます。予めご了承下さい。