

ゆっくり、楽しく走りましょ!!

MIZUNO スローランニング



ご参加
大歓迎!!

一緒に走る仲間 大募集中

コーチ紹介

場 所 ■ 金岡公園ランニングコース
※受付は金岡公園体育館

日 時 ■ 木曜日 10:00~11:15頃
※祝日、第5木曜は省く

参加費 ■ トレーニング講習 受講済 300円 (税込)
トレーニング講習 未受講 500円 (税込)

持ち物 ■ 運動できる服装、シューズ、飲み物、タオル

西 智子

金岡体育館トレーニング室
インストラクター
フルマラソン出場経験あり
2023年大阪マラソン完走

担当者は代行で実施する場合があります。

- ◆これから、ランニングを始めたい方、マラソンにチャレンジされたい方、一緒に走る仲間を見つけない方、どなたでもご参加が可能です。
- ◆公園内を、ウォーキングを交えながら、4周程度走ります。
- ◆ゆっくりのペースなので、安心してご参加ください。



金岡公園体育館

TEL : 072-254-6601

〒591-8025 堺市北区長曽根町1179-18
<http://www.mizuno.jp/m-7219>

●営業時間 9:00~21:00

●休館日 不定休・年末年始