

ミズノランニング教室



のびRUN

みんなでのびのび、ワイワイ楽しく一緒に走りませんか!?

場 所：陸上競技場・園内（土曜日）

開催日：火・木曜日（各3回）
土曜日（月2回）

時 間：10時00～11時30分

参加費：1,100円（税込）/回

こんな方におススメ！

- ✓仲間と一緒に走りたい
- ✓自己ベストを更新したい
- ✓トラックを使って練習してみたい

教室の流れ

①体操+ストレッチ▷②動きづくり▷③メイン練習▷④筋力トレーニング▷⑤整理体操

※教室開始時間までに事務所にて受付をし緑化相談ロビーにお集まりください。



前日までに公式 LINE にて①～④を記載しお申込ください。
①氏名②年齢③性別④参加される日程



毎月1日に日程や練習プログラムや、施設のイベント情報などを配信しています。是非ご登録ください。

その他

- ①火・木曜日は基本陸上競技場を使用しますが、陸上競技場の保守点検、オーバーシート、イベント等ある場合使用できないこともあります。その場合は、園内を使用します。
- ②雨天中止の場合は、公式 LINE にてお知らせいたします。③シャワー・ロッカーをご利用いただけます。
- ④駐車場代無料（受付時駐車券をスタッフにお見せください）

お問合せ・お申込み

0797-38-2103

メールアドレス：ashiyasogo@mizuno.co.jp

受付時間
9:00～19:00

ミズノ ミラタップパーク芦屋

検索

ミラタップパーク芦屋（総合公園）指定管理者

（ミズノ・芦屋市スポーツ協会・理研グリーン共同体）
〒659-0034 兵庫県芦屋市陽光町 1-1