

ランニング講習  
あつと楽しく走れます

前年度より  
内容が  
パワーUP

【息苦しさ改善セミナー】

2022年6月25日【土】 17:00~18:30

走り方見直しセミナーで変ろう

6月のランニング講習会は

【ランニングドリル part 1】 となります。

最近走り始めた方も大歓迎！

長距離ランナーに必要なランニングドリルや自分の動きを見て・分析しながら改善していきましょう！

料金：¥1000

会場：愛鷹広域公園 多目的競技場

持ち物：運動できる服装・お飲み物 (雨天決行)

□ 参加申し込み・お問い合わせ

愛鷹広域公園管理事務所

TEL：055-924-8878 愛鷹公式LINE からお申込み→



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  
たがまき

ボディデザインプランニング  
トレーナー

陸上競技15年目  
全国中学校体育大会 3位  
U16日本選手権 9位

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