



ランニング講習  
もっと楽しく走れます



【走り方改善セミナー】

走り方見直しセミナーで変ろう

2023年6月24日【土】 17:00~18:30

6月のランニング講習会は

【ランニングドリル（基礎習得編）】

※上記の写真はイメージで

となります。

最近走り始めた方も大歓迎！  
ランニングに必要な体作りはドリルから！！  
基礎を学んで、体を動かして走力向上しましょう！

料金：¥1000

会場：愛鷹広域公園 野球場会議室

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

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

スポーツジム  
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