

体力をつけたい方・走りたいけど1人だと続かない方におすすめ！

enjoy!ナイトラン・デイラン

初心者
大歓迎！



参加者大募集！！

場 所 ウエルピアながいずみ
屋外ウォーキングコース

日 時 金曜日 19:15~20:45(全12回)
日曜日 11:00~12:30(全6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)

対 象 一般(18歳以上)

●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、40分間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は、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。

【メニュー例】

- ①W-up、動き作り、20分動き続ける、
筋力トレーニング・ストレッチ
 - ②W-up、動き作り、5周動き続ける、
筋力トレーニング・ストレッチ など
- ※参加者の方に合わせて変更させて頂きます。



担当講師

【船津 大輔】

【経歴】

陸上競技 7年

【資格】

NESTA PFT 認定

ランニングアドバイザー

【主な戦歴】

中体連静岡県大会 800m、駅伝出場



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/>

●営業時間 9:00~21:30

●休館日 每月第3月曜日
年末年始

enjoy ! ナイト・ディラン

10月							11月							12月							合計	
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	合計	12・6
						1			2	3	4	5	6	1	2	3						
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10		デイラン
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17		
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24		
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31		ナイトラン
30	31																					
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		
1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4		1	2	3	4					
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	5	6	7	8	9	10	11		
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	12	13	14	15	16	17	18		
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28						
29	30	31												19	20	21	22	23	24	25		

※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。

<スクール内容>

- ・体力をつけたい方・1人で走るのが苦手な人向けのランニングスクールです！
- ・ウェルピアながいす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分以上続けて動くことを目標とし、
最終的には40分走り続けることを目標としています。
- ※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。

<お支払いについて>

- ・料金のお支払いはウェルピアながいすみ1F受付でお願いします。

<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。
- ・体調には十分ご留意ください。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ください。
- ・イベント等で開催日が変更となる場合がございます。予めご了承ください。