

# ランニング教室

## 初級編

ランニングの基本講座・実践

9/2 (土)

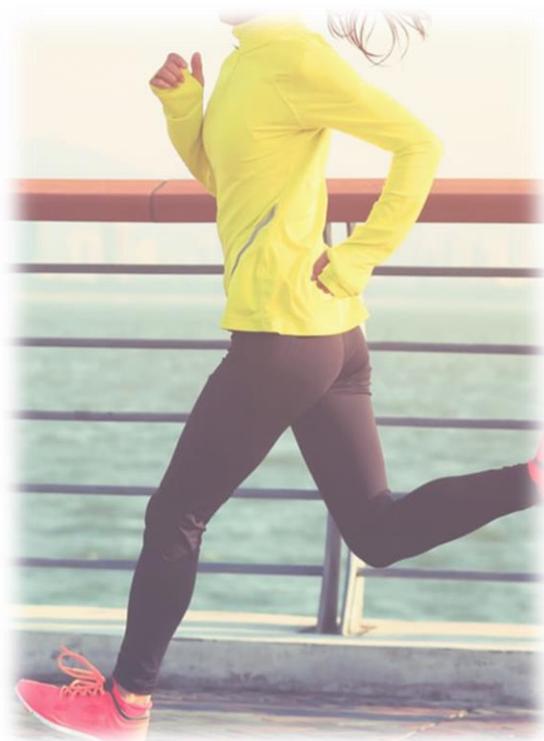
## 中級編

目指せ！フルマラソンサブ3.5~4

9/23 (土)

各回 10:00~12:00

(受付 9:30~)



**場 所** 江川総合運動場陸上競技場 (江川 959-1)

**対 象** 18歳以上

**定 員** 各回 15名 (先着順)

**参加料** 各回 500円 (参加当日現金払い)

**持ち物** 運動できる服装、運動靴、飲み物、タオル

**講 師** 安田 享平 氏 (日本スポーツ協会公認陸上コーチ3)

**申込方法** 右記 QR コードから申し込み URL にて

申込 QR コード



**問合せ** 江川総合運動場 ☎ 0438-41-9641