

楽しいな

ランニングって

参加無料

定員
10名

初心者大歓迎



講師 佐々木洲人
理学療法士

PB フル 2時間46分32秒
ハーフ 1時間13分35秒

ゼロから始められる

楽しいランニング教室

2025

5.24 (土) 14:30~15:30

受付開始14:15~

対象者 これから何か運動を始めたい方
ランニング初心者・健康に興味を持っている方

場 所 祖師谷公園（集合場所：はらっぱ広場 時計塔前）

持ち物 水分（貴重品に関しては自己管理をお願いします）

服 装 運動できる服装、運動靴（可能であればランニングシューズ）

内 容 ・ランニング講座 ・動的ストレッチ、動きづくり
・ゲームラン（マラソンペースに挑戦、体感100m）
・ゆるラン（公園内を1-2キロラン）

コチラよりお申し込みください

申込期間 2025.4/25~5/23

お申し込みフォーマット

<https://forms.gle/RKiZ7xSi8WhyAtbL9>

詳細はコチラ

[e-moshicom](https://e-moshicom.com)（イー・モシコム）