

ランニングレッスン新宮

グローバルアリーナ
リレーマラソン出場予定の
方にもお勧めです♡

4月13日(土) 9:00~10:00

初心者向けレッスン

- ・興味はあるけど勇気がでない
- ・私って走れるの？
- ・トレッドミルとの比較
- ・走ると痩せるの？

体力チェックとフォーム(ウォーキング)
でお答えします！！

4月27日(土) 9:00~10:00

中級者レッスン

- ・レースに出てみたい
- ・ケガをせずに走るには？
- ・もっと楽に走る方法は？
- ・走る距離を伸ばしたい

皆で少し走ってお答えします！！

両日実地場所：沖田中央公園

*場所が分からない方はリフレ新宮店8:50集合です

料金：300円 (イベントクラブ入会者無料)

新宮店・宗像店・若松店どの店舗の方も参加OKです！！

ご予約は新宮フロント092-940-5454まで♪ご参加お待ちしております！



