

2024年
10～12月
開催

大人の

ガウ RUN

楽に走るためのカラダづくりや体力を
つけるための練習方法をお伝えします。
一緒に走りましょう！

- ランニング初心者
- 綺麗なフォームで走りたい方
- 疲れにくい走り方を知りたい方 お待ちしております!!



担当者：日本ランニング協会認定
ランニングインストラクター
久保田 聡

開催日程

10月 6、20日、11月 17、24日、12月 8、22日 全て日曜日 10:00～12:00 (120 分間)
※雨天時は、研修室でおこないます

教室内容

ランナーのための準備体操・整理体操や楽に走るためのランニングフォーム、
走るために必要な体幹トレーニングの指導をおこないます

申込方法

右の QR コードを読み取り、必要事項を入力し送信してください。
※予約完了後、講習会当日にガウランド受付にて受講料の支払いをお願いいたします
※定員に空きがある場合は当日の申込も可能です

お申し込みは
↓こちら↓



受講料

1,600 円/回
※受講料支払い後の自己都合によるキャンセルは受講料の全額をお支払いいただきます。予めご了承ください

対象

18 歳以上のこれからランニングを始めたいと考えている方
または、ランニングの知識を深めたいと考えている方

定員

10 名/日 (先着順)
※定員になり次第締め切らせていただきます。最少催行人数に達しないときは中止する場合があります

持ち物

動きやすい格好、履きなれたランニングシューズ、水分補給用の飲み物
※雨天時は室内シューズをご用意ください

場所

袖ヶ浦健康づくり支援センター 研修室、屋外ウォーキングコース



公益財団法人体力づくり指導協会

袖ヶ浦市三ツ作 1862-12 www.tairyoku.or.jp/

袖ヶ浦健康づくり支援センター

TEL.0438-64-3200



営業時間：火～土曜 9:00～21:00 / 日曜・祝日 9:00～20:00 施設休場日：月曜日

D-2409HF-0033