



走ることを学んでみませんか？



定員30名

初心者大歓迎  
E-SPO

2017年版

ランニング塾

とにかく「初めて」のあなた、大歓迎です。

初めて、マラソンを始めてみようという人

初めて、フルマラソンに挑戦しようという人

他にも息子さんの運動会で活躍したいお父さんや

ランニングを一から知りたい人、健康のために減量したい人まで。



エンジョイスポーツクラブ魚沼

働き盛り世代の体づくりをスポーツで応援しています！

このランニング塾は  
火曜開催

9月 5日

9月12日

9月19日

9月26日 (全4回)

19:30~

21:00

参加費1回500円

場所 月岡公園駐車場

基本的なランニングのための動き作り、ストレッチ、走る距離に対応した走るフォームの作り方をレクチャーします。

4回で自分の「ランニング」を見つけましょう！

申し込み先

エンジョイスC魚沼

TEL 025-793-7166

講師 星 俊寛

健康運動指導士で自身は

陸上競技（中距離）選手。

ランニング全般の指導をしています。