

春、新たなチャレンジ!

初心者・初級者向け、ランニングライフの出発点♪

“0”から始めるランニング教室

クルマ社会の群馬県、自分の足で歩いたり、走ったりがなかなか難しくて…

そんな方も安心してご参加ください!

皆さんのレベルに合わせて、優しくサポートいたします。

普段の動作やウォーキングを見直すことから始め、

最終日には約**3.5km**をゆっくり走ります。

春風の心地よい季節、ここから皆さんのランニングライフがスタート!



◆水曜日夜間コース <毎週水曜日 全4回> ※雨天順延

4月5日(水) ~ 4月26日(水) 19:30~21:00 (19:15~受付)

◆土曜日午前コース <毎週土曜日 全4回> ※雨天順延

4月1日(土) ~ 4月22日(土) 10:00~11:30 (9:45~受付)

★会場:西部公園 (市民病院北)

★参加費:1回600円(資料代・保険料込)

★定員:各コース先着15名

★対象:成人~中高年男女

参加された皆さんの声

年齢的に大丈夫?
と思っていたけど…
ありがとう



こんなに走れるとは思わなかった

◆主催

特定非営利活動法人伊勢崎西部スポーツクラブ

◆申込/問合せ

電話またはE-mailで、クラブ事務局まで

◆後援

一般財団法人伊勢崎市スポーツ協会

特定非営利活動法人

伊勢崎西部スポーツクラブ事務局

E-mail isesakiseibusc@bk2.so-net.ne.jp

URL <https://ameblo.jp/isesakiseibusc/>

~スポーツステーションつなとり にお気軽にお立ち寄り下さい!~

TEL 080-4887-9629

(火曜日~金曜日 14:00~19:00)

伊勢崎市連取町3009-2

