



日程 24/6/22(土)

時間 10:00~11:30

会場 代々木公園 ※雨天中止

費用 無料

定員 30名

超ビギナー向け

ENJOY

ランニング講座

<対象>

ランニング初心者
まったくの未経験者
ランニングに興味がある方
小学生以上

内容

- ・準備体操、ストレッチ
- ・シューズの履き方
- ・正しい身体の使い方
- ・ウォーキング
- ・実際に走ってみよう!

講師 吉田 香織 さん



お申込みはこちら(先着順)

<https://forms.gle/GZ8L6yqgwCC3Uqvh8>



[主催] 国立競技場ENJOYラン事務局
[メール] fundorful@pia.co.jp