



日程 24/8/23(金) 雨天中止

時間 18:30~20:00

会場 豊洲ぐるりパーク

費用 無料

定員 30名

サマーナイト

# ENJOY

## ランニング講座



<対象>  
ランニング初心者・未経験者  
ランニングに興味がある方  
高校生以上(未成年は保護者同伴必須)

内容

- ・準備体操、ストレッチ
- ・正しい身体の使い方
- ・ウォーク&ジョグ
- ・夜景を見ながら走ろう！

講師 吉田 香織 さん



お申込みはこちら(先着順)

<https://forms.gle/nm39hkFv2SfUVjBy8>



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