



日程 25/6/28(土)

時間 10:00～11:30

会場 明治神宮外苑 ※雨天中止

費用 無料

定員 30名

# ENJOY

女性  
限定

## ランニング講座

**対象** 中学生以上の女性  
ランニング未経験、または初心者の方

**内容** [30分] 準備体操、ストレッチ、シューズの履き方  
[30分] 正しい身体の使い方  
[30分] ウォーキング、ゆっくりジョギング実践

**講師** 吉田 香織 さん



お申込みはこちら(先着順)

<https://x.gd/pwBmn>



[主催] ぴあランニングinfo  
[メール] fundorful@pia.co.jp