

日程 25/7/12(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



女性限定 ENJOY 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/FSvsw>



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