

第3回・4回 名城公園試走会

12月1日（日）13時～15時

12月8日（日）15時～17時



第3回のテーマ

『走るための動き作り』『自宅で行うランニングトレーニング』

第4回のテーマ

『走るための動き作り』『10キロペース走』

対象者：リワークメンバー。リワーク卒業者

※強制参加ではなくあくまで自由参加

日時：2019年12月1日（日）13時～15時（雨天中止）

：2019年12月8日（日）15時～17時（雨天中止）

場所：名城公園

集合場所：各時間までに大津通り沿い公園南角の噴水近くに集合

駐車場：土日は名城公園周りに駐車可能です。

最寄り駅：地下鉄名城線市役所7番出口を出て大津通り沿いを北に進むと集合場所に到着

当日スタッフ：今井優市（トレーナー）

持ち物：お水、タオル

服装：動きやすい服装

貴重品：各自管理



こんな方にオススメです。

※1人でランニングを行うのがちょっと不安な方。

※自分がどれくらい体力あるか知りたい方。

※マラソン大会に出場予定、悩んでいる方。

※自分の疲れないペースを知りたい方



参加にあたっての同意

- ① 走試会にあたり、トレーナーの指示に従ってください
- ② イベント参加にあたり、当日の健康状態は良好であり、自らの責任において、健康に関して十分に管理してイベントに参加してください。

当日連絡先 今井優市 TEL090-1869-4157 imai.yuuichi124@gmail.com