

ASCランニングウ〜い

👣 “ラン(走る)”を一緒に楽しもう! 👣



集えランナー!

月一回集まってみんなで楽しく走りませんか! 走りながらいろいろな情報交換をしましょう。
 “足の調子が悪くて走れない”そんな日でもストレッチや軽トレーニングでカラダを動かします。もちろん走った後の身体のセルフケアもできますよ。
 みんなで“ラン”をもっと楽しみましょう!

回	日程	集合場所	内容	回	日程	集合場所	内容
①	4月14日(土)	陸上競技場	ランニング	⑦	10月13日(土)	始良体育館	ランニング
②	5月12日(土)	始良体育館	ランニング	⑧	11月10日(土)	陸上競技場	ランニング
③	6月9日(土)	陸上競技場	ランニング	⑨	12月8日(土)	陸上競技場	教室
④	7月14日(土)	陸上競技場	ランニング	⑩	1月12日(土)	始良体育館	教室
⑤	8月11日(土)	始良公民館	講話・トレ	⑪	2月9日(土)	始良体育館	教室
⑥	9月8日(土)	陸上競技場	ランニング	⑫	3月9日(土)	始良公民館	講話

【主催】NPO法人始良スポーツクラブ 【共催】SPORTS AUTHORITY
 【事業名】ASCランニングウ〜い 【日程】毎月第2土曜日 9:00~11:00
 【会場】始良市総合運動公園他
 【目的】ジョガーが集まり皆でトレーニングを行うことでランニング愛好家の交流ならびに情報交換の場をつくり「走る」事の楽しさや意欲を高め、参加者のランニングライフの充実を図る。
 【内容】ジョギング、ランニング、ウォーキング、ノルディックウォーク、ストレッチ
 軽筋トレ、フットコンディショニング、テーピング、講話(熱中症、食事、ケガ予防等)他
 ※雨天時も内容・会場変更で実施予定。内容、集合場所は都合により変更になる場合があります。
 【指導者】ランニングアドバイザー、健康運動指導士、管理栄養士他
 【参加対象】18歳以上(※高校生不可) 【定員】20名
 【参加費】年会費4,000円(保険料含む) 参加費:1回500円 ※ビジターは1回1,000円
 【申込方法】下部申込書に必要事項をご記入のうえFAXで申し込み。FAX:73-8478

ASCランニングウ〜い 参加申込書

名前	性別	年齢	生年月日
ふりがな)		歳	年 月 日
住所		電話	
〒			

【申込・問合せ先】NPO 法人始良スポーツクラブ 電話:73-8477 FAX:73-8478
 Mail:asc2002@npo-asc.net