

メンバー募集！！！！

きららランニングクラブ

ランニング初心者さん大歓迎！
土曜の朝は、みんなで楽しくきららを走ろう！

日程

曜日：土曜日（月3回）

4月	12日	19日	26日
5月	10日	24日	31日
6月	14日	21日	28日

時間

9時～10時30分

料金

月会費：3,000円 単発：1,500円
初回体験：無料 ※体験者は日割り対応あり

対象

18歳以上の方

定員

30名(先着順)

場所

山口きらら博記念公園

申込み

公園HPの申込みフォーム

持参物

ランニングができる服装
水分・タオル

担当コーチ



丸尾 コーチ

～競技歴～
学生時代は陸上部所属
競技歴：6年

教室後、シャワールームの利用も可能です！！！！

★教室ではこんなことやってます！



インターバル

スピードを入れて心肺機能を高めるトレーニングです。
1人では難しいトレーニング。
ランニングクラブでやってみよう！



体幹トレーニング

走る前に取り入れてます。
フォームの安定と怪我の予防などの効果があります！



ジョギング

各自のレベルにあったペースで園内を走ります。参加者同士で会話しながら走れるのも、教室ならではの楽しみです！

★大会にも出場しています！



主催 / 山口きらら博記念公園 指定管理者きらら未来創発パートナーズ
お問合せ / 山口きらら博記念公園 (TEL：0836-65-6900)



HP



X(旧Twitter)



facebook



instagram