

2016年 1月～2月 はじめてランニング ～初心者対象～

ランニングを始めたいけど「どう取り組んでいいの？」そんなあなたをサポートします！
 コーチと一緒に時間内で体力に応じて5km～10km走ってみましょう！
 美しく安全な走り方など走りの基本もしっかりアドバイスします！

☆実施店舗のご案内：

店舗	住所	電話番号	アクセス	練習コース
西明石店	兵庫県明石市西明石南町 3-4-52	078-929-5671	JR 西明石駅より徒歩 5 分	野々池貯水池
kyoto 烏丸六角店	京都市中京区六角通東洞院西入 堂之前町 254 WEST18ビル 9F	075-222-0002	地下鉄烏丸御池駅より徒歩 5 分 阪急烏丸駅より徒歩 6 分	鴨川河川敷

☆参加方法：

- 事前申込みは必要ありません。練習会開始の30分～10分前までに来館しチェックインと更衣を済ませてください。
 更衣、荷物のロッカー保管、シャワー、お風呂の利用ができます。
 練習会前後の30分間は更衣時間としてロッカールームをご利用いただけます。
- **Gunzeスポーツクラブ会員の方は、無料** ※入館時に会員証を提示ください。
 (店舗・会員種別に関係なく、すべてのランニングプログラムに無料でご参加いただけます。)
- Gunzeスポーツクラブ法人会員の方は、法人チケットを提示の上、規定の施設利用料金をお支払いください。
- 一般の方は 1,000円 ※初回の方は手続きの上登録カードを発行します。

☆練習内容や開催予定の事前案内

- 雨天の場合は中止です。「RUN♪RUN♪DIARY！小林玲子」ブログで、練習会開始2時間30分前までにご案内します。
- 日程や練習内容を変更する場合があります。ホームページの「イベント&プログラムカレンダー」で事前に確認ください。
 その他、本練習会以外のランニングイベントも随時ご案内しています。

実施店舗	日程	実施時間	練習内容
西明石店	1月23日	10:00～12:00	ドリル運動：フォーム改善・柔軟性・バランス能力の向上 を習得するための動きづくり
Kyoto 烏丸六角店	2月20日	10:30～12:30	スローラン：頑張らないニコニコペースで走ります。 正しいリズムとフォームが身につけば脚への負担も少なく、 少しずつ長く走れるようになってきます。

※ 各回、実施店舗と時間をご確認ください。

お問合せ： Gunzeスポーツ株式会社 兵庫県尼崎市塚口本町 4 丁目 8-1

ランニング担当：小林 玲子

TEL 06-6423-4721

メール： running-event@gunzesports.com

ブログ： <http://www.gunzesports.com/blogs/>

ホームページ： <http://www.gunzesports.com/run/calendar/>

GUNZE
SPORTS