

ランニングクリニック

日時：令和3年1月31日(日)午前10時～正午

今回のテーマは！
「ランニングポティーの作り方②」
～心肺持久力を高める短時間トレーニング～

場所：相模原ギオンスタジアム
対象：18歳以上の方（高校生は除く）
講師：株式会社ウイングート所属コーチ
参加費：1,500円
定員：20名（抽選）
申込み：窓口／往復はがき／メール（HPの申込フォーム）にて、教室名・住所・氏名（フリガナ）・年齢・電話番号現在の運動頻度を明記の上、スタジアムまでお申込みください。

*窓口で申込する場合は返信用のはがきをご持参ください。

締切日：令和2年12月25日（必着）

申込先住所：〒252-0335 相模原市南区下溝 4169

発表方法：返信はがき又は、メールにて応募者全員に結果を通知いたします。

持ち物：「新型コロナウイルス感染症対策チェックリスト」
運動しやすい服装、ランニングシューズ、水分補給用の飲み物、タオル、
ゴミ持ち帰り用袋（ゴミは各自持ち帰るようお願いいたします）、
アルコール消毒液（ご持参できる方）、筆記用具等。

その他：更衣室、シャワーの利用を中止しています。

12月15日 午前8時30分から募集開始です。

相模原ギオンスタジアム

〒252-0335 相模原市南区下溝4169

TEL 042-777-6088 FAX 042-777-0161

メール asamizo-stadium@dream.jp

HP アドレス <http://www.a-stadium.jpn.org>

広報さがみはら

12/15号掲載