



名城公園ランニング&ウォーキング



目的 **みんなでランニング&ウォーキングをして運動不足を解消しよう。**

こんな方にオススメです。

※これからランニング又はウォーキングを始めようと思っている方。

※1人でランニング又はウォーキ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。

※ランニング経験ない人、1kmも走った事のない人。

※外で体を動かしたい。

内容 : 名城公園内一周(約1.3km)をランニング組とウォーキング組に別れて
周ります。途中組を変えても構いません。途中休憩を挟みます。

靴の履き方、ランニング、ウォーキングフォームなども教えます。

対象者 : リワークメンバー又は卒業者**※強制参加ではなくあくまで自由参加**

日時 : 2016年5月29日(日)13時~15時(雨天中止)

※雨天の場合6月4日(土)に行ないます。

場所 : 名城公園内コース 1週1.3km

集合場所 : 13時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
を南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) 太田魁星(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

【当日の流れ】

13:00 までに大津通り沿い公園南角の噴水近くに集合

→**13:15** ウォーミングアップ→**13:45**

→**13:45** ウォーキング組ランニング組に別れてスタート

→ウォーキング組3周(約3km)ランニング組4~6周(4~6km)→クール
ダウン(ストレッチ) **15:00** 各自解散

