



庄内緑地公園ウォーキング&ランニング



★参加される方は↓の名簿に名前の記入をお願いします。

内容 : 庄内緑地公園内一周(約 2.3 km)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 リワークメンバーリワークメンバー。リワーク卒業者

※強制参加ではなくあくまで自由参加

日時 : 2016年10月16日(日)13時~15時 (雨天中止)

場所 : 庄内緑地公園内コース 1週 2.3 km

集合場所 : 13時までに地下鉄鶴舞線「庄内緑地公園」2番出口前

持ち物 : お水、タオル

服装 : 走れる服装

貴重品 : 各自管理。

【当日の流れ】

13:00 地下鉄鶴舞線「庄内緑地公園」2番出口前集合

→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(約3~5 km)ランニング組4~6周(4~6 km)

→クールダウン(ストレッチ)15:00各自解散

当日担当トレーナー



今井優市



加藤貴代

