



名城公園ランニング&ウォーキング



9月3日(日) 12時~14時

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。
- ※はんだシティーマラソンに出場予定、悩んでいる方。
- ※走るペースを知りたい方



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。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9月3日(日) 12時~14時(雨天中止)

場所：名城公園

集合場所：12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北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) 菊地昂太(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】

12:00 までに大津通り沿い公園南角の噴水近くに集合

→12:15 ウォーミングアップ→13:45 ランニング組スタート

→ウォーキング(約3~5km) 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

当日連絡先 今井優市 TEL090-1869-4157

