

第5回6回名城公園試走会

1月13日(月・祝) 10時～12時

1月18日(土) 10時～12時



第5回のテーマ

『走るための動き作り』『10キロペース走』

第6回のテーマ

『走るための動き作り』『ペース走』

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 : 2020年1月13日(月・祝) 10時～12時(雨天中止)

: 2020年1月18日(土) 10時～12時(雨天中止)

場所 : 名城公園

集合場所 : 各時間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)

持ち物 : お水、タオル

服装 : 動きやすい服装

貴重品 : 各自管理



こんな方にオススメです。

※1人でランニ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。

※マラソン大会に出場予定、悩んでいる方。

※自分の疲れないペースを知りたい方



参加にあたっての同意

- ① 走試会にあたり、トレーナーの指示に従ってください
- ② イベント参加にあたり、当日の健康状態は良好であり、自らの責任において、健康に関して十分に管理してイベントに参加してください。

当日連絡先 今井優市 TEL090-1869-4157 imai.yuuichi124@gmail.com