

# 2月のランニングレッスン

普段から走っている方はもちろん、  
『これから始めたい！』と思っている  
方など、どなたでも参加できます！  
自分のペースで楽しく走りましょう♪



【開催日】 ※雨天中止（当日レッスン開始30分前の時点で判断・掲示します）

2月 6日(日)10:30～ ランニング60 (3～5キロ)

2月19日(土)10:30～ ランニング60 (3～5キロ)

2月26日(土)10:00～ ランニング90 (10キロ)

【内 容】 ウォーミングアップ・体操・ランニング・クールダウン

【コース】 隅田川沿い (ROXスタート)

【受 付】 9Fジムフロント(開始5分前まで)

- ★外に走りにいける格好(外用シューズ持参)でお集まりください。
- ★その他、お問い合わせなどはスタッフまでお願い致します。

私たちが一緒に走ります！

学生時代は陸上競技に携わっていました。  
皆さんの参加をお待ちしています♪



中野手 & 安村