

初めての
シューズ
選び講座
(割引券付)

7/18(日)11時 - 12時

会場：名城公園

ウォーキング から始める ジョギング教室

ビギナーさん向け

「自粛生活が続き、運動不足はもちろん、去年より体重が増えちゃって・・・」

そんな時まずは【ウォーキング】から始めようかなと思いませんか？

自然を感じたり、街を散策したりウォーキングって楽しいですよ！

でも、正しい知識を知らないと膝を傷めたり間違えた始め方をしてしまうんです。

せっかくスタートさせる健康的な運動習慣。続けられるよう最初が肝心！ぜひご参加下さい。

(4.5つのグループに分かれて移動するなど小グループで行います)

【60分でお伝えすること】

- 気をつけよう！ウォーキングの盲点とは？
- ジョギングするときの大切なポイント「姿勢」と「足」
- 私の最初はどんなペースでどのくらいが適正？

参加特典！

12:00から30分間

「初めてのシューズ選び講座」

担当 ハシリニ
(ニシオスポーツ)

終了後店舗でフィッティングも可能

20%割引
チケット付き
※一部対象外商品



募集内容

日時：2021年7月18日(日) 11:00-12:00 受付10:45

会場：名城公園 (ランニングスクールフロッグ前にお集まりください)

定員：20名 これを機に健康的な私づくりをしたい18歳以上の男女

参加費：1000円 税込 *事前予約後、当日支払い(現金 or paypay決済)

*動きやすい服装・マスク着用でご参加下さい(水分・タオル持参)

*終了後 5分ほどスクールの案内をさせていただきます。

*雨の場合は中止とさせていただきます。

*コロナ禍ですので、前夜・当日朝の検温を行ってお越し下さい

お申込みは
こちら



*先着順です



走って人生をカエル
ランニングスクールフロッグ

〒462-0846 名古屋市北区名城1-4-1名城公園トナリノ1階

[ランニングフロッグ]で検索 0120-846-269