

自然を走るトレイルランニング

名古屋から地下鉄で行けるって知ってました?

東山線星が丘駅下車からすぐ東山一万歩コースには自然豊かで舗装されていない山道を ランニングできるコースが充実しています。

朝活ランニングスクールのトレイルチャレンジクラスは、ここに4つのコースを作り そのタイムを競うことで「ポイント」を算出し、級を出すことでゲーム感覚で楽しめます。

> 全8回のプログラムの中では、トレイル初心者の方にも安心して頂ける 「トレイルの基礎」を学べる時間も3回用意しています。

まだまだ日差しが強い9月、そしてソーシャルディスタンスを取りやすい自然の中でトレイルランニングをゲーム感覚で楽しんでいたら、足腰が鍛えられている!そんな時間を一緒に過ごしませんか?大好評のクラスのため第2期受講生を募集します。

【このような方にお薦めです】

- ○トレイルランニングに挑戦してみたい!
 - ○走りたいけど日焼けが心配
 - ○トレイルを習ってみたい
 - ○土曜日の朝を効率的に過ごしたい
 - ○<mark>走るって楽しい!</mark>と感じたい
 - ○走る仲間と出逢いたい