

H30年度 第3回「重川材木店ランニング教室」のご案内

「第3回ランニング教室」を 6月24日(日) に開催致します。

6月22日(金)までにご予約をお願い致します。皆様、お友達をお誘いの上、奮ってご参加ください。

詳細スケジュールは以下の通りです。



●スケジュール

6月 24日 (日)

9:30 受付開始

10:00 勉強会：ランニングに繋がる動き作りと基礎補強・ケア方法
(コース併設のクラブハウスにてランニングについて指導致します。)

10:45 実践練習：準備運動～ランニング～ミニ駅伝
(クロスカントリーコースにて実際に体を動かします。)

12:00 解散

●場 所 重川材木店クロスカントリーコース(新潟市西蒲区越前浜5597付近)
※地図・駐車場については裏面案内図をご覧ください。

●参加費 無料

●服装・持参物

動きやすい服装・運動靴・飲み物・運動後の着替え・タオル

●お申込み・ご相談連絡先

株式会社 重川材木店 担当:陸上部 木部

TEL 0256-88-3336 FAX 0256-70-4777

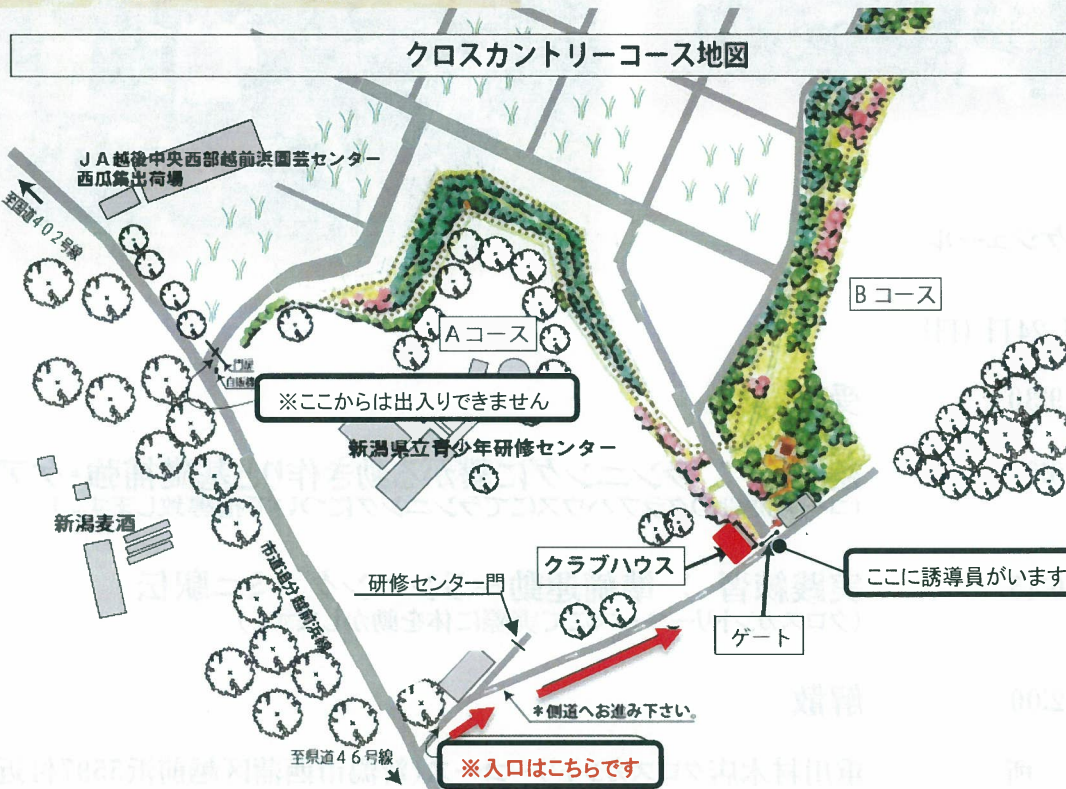
E-mail m-kibe@omokawa.co.jp



重川材木店 ランニング教室 会場案内

元新潟県立青少年研修センター様隣
(新潟市西蒲区越前浜5597付近)

参加申し込みありがとうございます。
会場・駐車場は、下記の通りでございます。
道中お気をつけてお越しください。



駐車場入口

46号線から青少年研修センター様建物めがけて坂を上り右折しますと、門が正面にあります。その門の手前、右側に細道があります。そちらより下って行くと右手にクラブハウスが見えます。ゲート前に誘導員がいますので、誘導員の指示に従って駐車して下さい。
※出入口・道幅が狭くなっております。気を付けてお進みください。

