

愛三工業陸上競技部のメンバーと走る!

温泉付き!



ランニング教室

参加にはご予約が必要です。

9/30 (土) **開催!**

集合時間

7:10~7:25 (受付)

所要時間

約3時間20分

(10:15~10:45終了予定)

※雨天決行

愛三工業陸上競技部のご紹介

ニューイヤーズ駅伝(全日本実業団対抗駅伝競走大会)に16年連続で出場している中部地区の名門チーム。各地で行われるハーフマラソンやフルマラソンにも積極的に参加しています。

初心者から上級者の方までご参加OK!

1 天然温泉 かきつばた集合

受付7:10~7:25

荷物をお預かりします。
ロッカールームで着替もOK!

スタート

2 ランニング レクチャー

愛三工業陸上競技部メンバーが
ランニングに関する
レクチャー & ドリルを実施。

3 洲原公園までRUN! (レベルに応じてクラス分け)

「初級」と「中・上級」の
2クラスに分かれ、
洲原公園まで走ります。

4 みずみずしい 洲原公園を周回

初級クラスは1周、
中・上級クラスは2周。
レクチャーの内容を意識して!

5 天然温泉 かきつばた までダウンJOG

選手への質問タイムを設けますので、
ランニングに関するお悩みや
疑問があれば聞いてみましょう!

6 天然温泉で ゆったり!

お疲れさまでした!
天然温泉やお食事など、
ゆったりとお楽しみください。



●ランニングの総距離は初級クラスで約8km、中・上級クラスで約10kmです。

参加料

1,500円 (税込)

要予約

(税込)

ランニング教室

+

特典いっぱいのランナーズ温泉パック

参加ご希望(予約)の方は裏面をご覧ください。