

ウェルネスデザイン 早朝ランニングのお知らせ

“ハーフマラソンを走ろう”

フルマラソンを走りきるにはゆっくりでも長時間走り続ける
体力が必要です。
まずはハーフマラソンを走りきることを目標とした練習を
行います。(約2時間走)

日時 : 7月14日(土) 8:00 ~ 10:30

集合場所 : 六甲ライナー「アイランド北口駅」改札前

コース : 六甲アイランド内 1周5kmコース × 4周

持ち物 : ドリンク、エネルギー補給できるもの、タオル、着替え
服装 : Tシャツ、トレーニングパンツ、キャップ、ランニングシューズ

初心者またはウォーキングでの参加も歓迎！

雨天の場合、延期または中止。

お問合せ: ウェルネスデザイン

TEL 078-891-9256

E-mail: marisukechan@gmail.com

<http://wellnessdesign.jp/>

