

enjoy RUN!

きらら ランニングクラブ

メンバー募集!!!

ランニング初心者さん大歓迎!
土曜の朝は、みんなで楽しくきららを走ろう!

日程

土曜日(月3回)

10月	14日	21日	28日
11月	4日	11日	18日
12月	2日	9日	16日

料金

1クール
9,000円

単発
1,500円

初回体験
無料

※クールの途中からの入会もOKです!
気になる方は初回体験に申し込もう!

時間

9時~10時30分

対象

18歳以上の方

場所

山口きらら博記念公園

申込み

公園HPの申込みフォーム

定員

30名(先着順)

持参物

ランニングができる服装
水分・タオル

教室後、シャワールームの利用も可能です!!!

↓教室ではこんなことをやっています↓

担当コーチ



室田 コーチ

~競技歴~
高校:西京高校
大学:国士館大学
実業団:山口県庁(現在)



管長 コーチ

~競技歴~
高校:宇部中央高校
実業団:スターツ陸上競技部



今井 コーチ

~競技歴~
学生時代はサッカー部所属
ランナー歴:3年



体幹トレーニング

走る前に取り入れてます。
フォームの安定と怪我の
予防などの効果があります!

インターバル

スピードを入れて心肺機能を
高めるトレーニングです。
1人では難しいトレーニング。
ランニングクラブでやってみよう!



その他、ジョグ・リレーなど色々な練習を行って
練習のレベルは参加者に合わせて組み立てるので、
経験者・初心者の方どなたでも気軽に参加できますよ!

主催 / 山口きらら博記念公園 指定管理者きらら未来創発パートナーズ
お問合せ / 山口きらら博記念公園 企画運営課 (TEL:0836-65-6903)



HP



X(旧Twitter)



facebook



instgram

SNSにて
活動報告
更新中!