

メンバー募集！！！！

きららランニングクラブ

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）

4月	6日	13日	20日
5月	11日	18日	25日
6月	1日	15日	22日

時間

9時～10時30分

料金

月会費：3,000円 単発：1,500円
初回体験：無料 ※体験者は日割り対応あり

対象

18歳以上の方

定員

30名（先着順）

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

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！！



参加者で大会にも出場しています！

担当コーチ



室田 コーチ

～競技歴～
高校：西京高校
大学：国士舘大学
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



藤崎 コーチ

～競技歴～
学生時代はボクシング部所属
ボクシング歴：12年

↓教室ではこんなことをやってます↓



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います
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



instagram

SNSにて
活動報告
更新中！