

走ろう！！

学校生協・NPO共催
先生の元気！応援プロジェクト

とくしまマラソン 第3回ランニング講習会



今後の開催予定日：12月9日 1月13日 1月27日 2月24日

11月11日ランニング講習会



講習会2回目(11月11日)
お天気も良くランニング日和でした。



講習内容は初心者、中級者、上級者と班分け。
上級者は約10キロランニング
中級者は約7キロランニング
初心者は折野コーチとタオルを使って肩甲骨をほぐす体操、
その後走るフォームなどを再度チェックし、軽くランニングしました。
これから寒くなりますが、
後残り約3ヶ月練習を続けて下さい。



次回開催日は12月9日(10時から11時30分)
ストレッチの後1時間くらいランニング予定
途中ご参加でも受付致します 担当：宮本までご連絡下さい
ご参加お待ちしております TEL:088-679-1357