

# 柏市中央体育館・秋のランニング教室

最近運動を始めた方、もう一度ランニングの基礎を学びたい方などどなたでも**大歓迎**です！

コーチが手賀沼から船戸の森公園方面へのおすすめコースを指導しながらご案内いたします！

## 【開催日時・場所】

**10/8(土) 予備日:10/16(日)**

(10/8が中止の場合10/16に延期開催となります)

**柏市中央体育館**

**10:00~12:00 ※小雨決行**

※9:30 体育館入口にて受付開始

【対象】:18歳以上

【定員】:20名

【服装】:運動に適した服装

【持物】:屋外用シューズ・飲物・タオル

【参加料】:お一人様1,000円

(税・保険料込)※当日受付にて現金支払

## 【実施内容】

- ・シューズの履き方講座
- ・ランニング基礎講座(ストレッチ等)
- ・実践ランニング・ジョギングレベル  
(1キロ7分ペース目安に4~5km)

アシックスシューズの試し履きもできます！

ぜひこの機会にご利用ください。

※シューズのサイズ、数に限りがございます

主催：協栄・アシックスグループ



**講師プロフィール**

**上遠野 さくら**

**Sakura Kadono**

中学、高校と800mで関東大会出場。「アシックススポーツファシリティーズランニングコーチ」として活動中

## 【申込方法】

**柏市中央体育館へ電話**

**募集開始:**

**9/20(火) 10:00~**

**☎:04-7179-5755**

※**先着順**となりますので、定員に達した時点でお申込みを締め切りとさせていただきます。予めご了承ください。

## 【注意事項】

- ①一般歩行者との接触を避けるため、開催場所や内容は慎重に選定いたします。場所やコース、内容など当日に変更がある場合もございます。予めご了承ください。
- ②密を避けるため、1~2mのソーシャルディスタンスを保つようお願い致します。
- ③イベント中のマスク又はフェイスカバー類の着用はお任せしますが、ストレッチ時など着用していただく場合がございます。
- ④体温が 37.5℃ 以上の方、咳など風邪の症状がある方の参加をお断りさせていただきます。
- ⑤今後の新型コロナウイルス感染拡大状況や当日の天候により、本イベントを中止する場合があります。
- ⑥開催中止の場合は、実施当日の朝8時30分頃にお電話にてご連絡させていただきます。
- ⑦最少開催人数(2名)に満たない場合、当イベントを中止させていただくことがあります。