UOZU SUPOLA うおづスポラ　MT.SUPOLA Marathon Team SUPOLA

スポラランニング

SUPOLA-RUNNING

しんきろうマラソン

めざせ、親子で２kmジョギング完走!!

ランニング経験ゼロでも３ヵ月後には、しんきろうマラソン２kmジョギングの部が完走できる教室です。
親子に限らず、会社の仲間や友達を誘って、ぜひご参加ください！！
経験豊富な指導者からたくさんの知識を学びましょう。

NO.10　立ち方・歩き方を変えて走れる身体を作ろう
1月18日（金）　19：00～20：00

NO.11　ランニング経験ゼロでも走れる走り方
2月15日（金）19：00～20：00

NO.12　無理なく体力アップできる練習メニュー
3月15日（金）　19：00～20：00

※全日程　会場：ありそドーム　アリーナ

スポランの詳細

【定員】　各回約３０名程度　　【対象】　小学生以上の親子・一般
【もちもの】　飲料水・着替え・タオル・内履きシューズ等
【お問合せ】　ありそドーム 1F 事務所　TEL（0765）23-9800

【参加費】
- 会員　500円／回
- 非会員　1,000円／回
- ファミリー（2人1組）　1,000円／回

※ファミリーでご参加の方は、1名追加ごとにプラス500円いただきます。

スポラランニング申込用紙

「○」で囲んでください⇒⇒ うおづスポラ 「会員」・「非会員」

希望日程（○で囲む）	NO.10 1/18（金）	NO.11 2/15（金）	NO.12 3/15（金）

氏 名	生年月日	年 齢	連 絡 先

住 所	E-mail

申込用紙に必要事項をご記入の上、ありそドームまたは総合体育館までお申込みください。（FAX可）
※Webでの申込みも可能です。　「うおづスポラ」or「MT.SUPOLA」のホームページより