

# 目指せフルマラソン！ ナイトラン

申込み  
受付中



## \*チャレンジクラス\*

フルマラソン完走～5時間切で走れるようになりたい方向けのプログラムです。  
LSDやペース走(7分～6分/km)、スピード練習やランニングフォーム改善など毎週テーマを決めて実施します。

## \*ビギナークラス\*

ランニングを始めてみたい、始めたばかりの方、運動不足を解消したい方向けのプログラムです。ダイエットをしたい方にもオススメ！！5キロくらいを休みながら、40分～50分かけてゆっくり走ります。

## 参加者募集

料 金 510円 / 1回

時間：19:00～20:30

場所：西京極総合運動公園園内

受付：市民スポーツ会館

●ランニングは体が丈夫になったり、生活習慣病の予防など健康増進のためにとっても有効です。  
ランニングを始めてみたい方、どんなトレーニングをすればいいかわからない方…スタッフがそんな皆さまをサポートします！！  
2クラスに分けて実施しますので、レベルに応じた指導ができます。  
毎週楽しく走ってますので是非一度お越し下さい♪

曜日：水曜日

定員：20名

対象：一般(16歳以上の方)

※雨天中止(18時頃判断します)  
※お越しになる前に一度ご連絡ください。

※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、厳重に管理いたしますが、当グループ主催イベントの案内等を送付する必要がありますので、あしからずご了承ください。



京都市市民スポーツ会館  
TEL：075-315-3741

〒615-0864 京都市右京区西京極新明町32番地  
<http://www.mizuno.jp/facility/kyoto/kyotokaikan>

●営業時間 8:00～22:00

●休館日 年末年始