

ランナーの皆様

オフシーズン時の正しい過ごし方

知っていますか？



野原トレーナー

涼しい季節になってから、ランニングの為のトレーニングや練習を行おうと思いませんか？ **しかし！**

この春・夏の過ごし方がランニングシーズンに結果を出すもっとも大切な時期となってきます。何をすれば良いのか、そんな疑問を持たれた方は是非、参加してみませんか？

セミナー日程：4月22日(土) 14:30～15:10
4月23日(日) 10:00～10:40
4月29日(土・祝) 9:40～10:20

料金： **1,080円** 定員各回5名 要予約

**春・夏の過ごし方で
差が出る！**

