

体にやさしい
ランニング
始めませんか？



第2回

体にやさしいランニング教室

・ランニングをしたいけど・

- ・どう走ればよいかわからない
- ・歩くことから始めてみたい
- ・すぐにひざなどが痛くなって長く走れない

なんて思っている皆さん、体にやさしいランニングを経験してみませんか？
ちょっとしたポイントを押さえるだけで、体への負担が劇的に変わります。
体にやさしいランニングを知って、楽しいランニングライフを送りましょう！

日時：令和6年3月20日(水)春分の日 10:00~11:00

場所：兵庫島公園(東京都世田谷区玉川3丁目2-1)

講師：湯朝 育広先生(元箱根駅伝ランナー)

参加費：無料

お申し込みはメールもしくは玉川法人会HPにて

seinen@tamagawa.or.jp

主催：(公社)玉川法人会青年部会

※人数に制限がございますのでお早めにお申し込みください。

メール



ホームページ



公益社団法人
玉川法人会

玉川法人会事務局

東京都世田谷区玉川2-1-15

☎03-3707-8668

<https://tamagawa.or.jp/>