

# 宇賀神千春さんとランニング 講習会



**11月29日(日)**

**ランニング講習会を開催致します。**

**小出監督と共にセキスイに所属していた**

**宇賀神千春先生を、講師に迎えた講習会です。**

**初めてフルマラソンを完走したい方にお勧めします。**



**日時:11月29日(日)9:30~15:00**

**行程:9:20~9:30 受付**

**9:30~12:00 挨拶・ランニング・ホームチェック**

**12:00~13:00 昼食・休憩**

**13:00~14:00 補助運動**

**14:00~15:00 ティータイム(交流会)解散**

**定員:10名(18歳以上)フルマラソンを完走したい方**

**参加費:2,500円(講師料・昼食代)**

**持ち物:ランニングできる服装・ランニングシューズ・着替え・飲み物・タオル**

**申し込み:11月6日8:30~電話で受付定員になり次第〆切**

**宇都宮市サイクリングターミナル ☎ 028-652-4497**

**〒321-0342 宇都宮市福岡町 1074-1 FAX 028-652-1381**