



KSPA

主催
協力ハーティング水俣★
熊本県スポーツ振興事業団・ミズノグループ

「無理なく」「楽しく」がコンセプト
走ることが好きになるランニングクラブ



エコパーク ビギナーのための ランニングクラブ



仕事終わりにエコパーク水俣で集まって、みんなで楽しく走ろう！ゆるランやリレーマラソンにチャレンジした1stシーズンを経て、2ndシーズンは水俣ローズマラソンの出場を目標に、ゆるく楽しい練習を続けます。ビギナーから経験者まで楽しく走りたい方のご参加お待ちしています！

場所 エコパーク水俣 陸上競技場

19:00～21:00

※開始10分前までに管理事務所へ集合

参加料 1回500円(当日徴収)

定員 15名(先着順)

持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物 など

お申込

エコパーク水俣管理事務所へ直接お申込み
お電話でお申し込みください

お申込み締め切り:各回の2日前まで



Road to RoseMarathon

1 2/19 「基礎知識×RUN」

走るために必要な知識や補強などを学ぼう

2 2/26 「フォーム×RUN」

フォームづくりで走りを変えよう

3 3/5 「トレーニング計画×RUN」

効率的な計画で能力向上やモチベーションを維持しよう

4 3/12 「ペース距離×RUN」

自分に合ったペースを知って効率よく走ろう

5 3/20 「みなまた★マラニック」

市内を走ってピクニック！最後はみんなでお楽しみRUN



ローズマラソンにチャレンジ！

※参加は強制ではありません。

お問い合わせ エコパーク管理事務所 TEL0966-62-7501