

気持ちよく走ろう！歩こう！

ウォーキング・マラソン練習会



日時

9/23(水・祝) 9:15～11:30

内容

◎マラソンシーズンに向けたストレッチやコンディショニング

◎普段の歩く姿勢や癖の見直し

実際にクラブ周辺を歩いたり、走ったりもします！

コンディショニングやストレッチで身体を整えて、

普段の運動の効果をアップさせていきましょう！

参加費

会員・一般 2,530円(税込)

※一般の方は、施設利用料別途1100円が必要となります。

定員

25名

最少催行(12名)

場所

Bスタジオ及び屋外クラブ周辺

※Aスタジオ→Bスタジオに変更になりました。

申込

申込開始:8/22(土)～

※入金及び申込締切は9/20(日)までです。

受付にてお申込ください。

(お申し込み後、レジにてご入金ください。)

担当



長濱



瀬下

スケジュール

9:15～9:45(Bスタジオ)

コンディショニングエクササイズ

10:00～10:45(クラブ周辺)

ランニングorウォーキング

※小雨決行(ただし天候によりトレッドミルに変更する場合がございます。)

11:00～11:30(Bスタジオ)

クールダウン・ストレッチ

スタジオのみの参加も

OK!!

(※参加費は変わりません。)

参加者特典

セントラルオリジナルフェイスタオル
ドリンク付き



34cm×85cm
満足サイズタオル

※キャンセルにつきまして、9/20(日)までにご連絡を頂いた場合は、全額返金いたします。

9/21(月)以降のご連絡は返金いたしかねますので、予めご了承ください。

※他クラブ会員の方/時間外利用の方/一般の方はイベント前15分、終了後45分ロッカー・温浴施設利用可能です。

※当日撮影した写真をHPやInstagram、館内掲示等で使用させて頂く場合があります。

写真の使用を希望されない方は予めお声がけください。

