



5月10日開始

運動不足を楽しく解消したい方  
ランニングを習慣にしたい方  
自己流を直したい方

走る楽しさ！  
もう一度！

先着10名募集

楽しいがここにある  
大人の  
ランニング  
教室  
何歳からでも始められる

毎週日曜

Aクラス8:00~9:30

Bクラス10:00~11:30

クラスの詳細はHPをご確認下さい

場所：千波湖・四季の原周辺

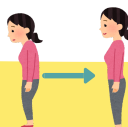
※当日の集合場所はお申し込み後にご案内



POINT 1

楽しむが1番

走るのが苦手でも大丈夫。  
仲間と一緒にカラダを動かして楽しむことが1番！



POINT 2

専門性

理学療法士が姿勢・動作を丁寧にサポート。ひざや腰に負担の少ない走り方を習得。



POINT 3

人生が変わる

軽く走れる身体になると、毎日の気分・体調・習慣がガラッと変わります。

対象 運動初心者～経験者まで（年齢不問）

料金 月額5000円（体験1000円）

申し込み 右側のQRコードでお申し込みください

講師

藤井竜也  
順天堂大卒/高校陸上部元トレーナー  
理学療法士  
ピラティスインストラクター  
姿勢・動作改善を専門に指導

走る楽しさ、もう一度！

水戸ランニング教室

茨城県水戸市千波町 TEL090-1889-0610



ホームページ 申し込み