

はじめての

ランニング

セミナー

12月15日(日)

ランニングフォーム指導から  
練習の組み立て方を  
学ぶセミナーです

9:30～10:30

場所：須磨体育館 競技場

イベント中、今後の活動のために  
写真を撮らせていただくことがあります

対象

小学生～一般  
※小学1～3年生は  
保護者付き添い

定員

20名

参加費

参加者1名  
500円

講師

一般社団法人  
しんしんスポーツ・KOBE

申込

11月8日(金)～  
お電話or窓口

持ち物

飲み物・室内シューズ  
動きやすい服装・タオル



マラソンをしている方、  
これから始めたい方、  
持久走大会に向けて…



神戸市立須磨体育館

☎078-734-5588

〒654-0035 神戸市須磨区中島町1-2-2