

富山マラソン現役ペースメーカーと走る

RunRun 塾

8月5日(土)19:00 スタート

いつもの42.195kmを走る自分を超越して…Reスタート！新しい自分の肉体改造！

開催日時 毎週土曜日 19:00~21:00

活動内容 Run1時間 筋トレ ストレッチ

活動場所 晴天：婦中スポーツプラザプール側 雨天：婦中体育館走路

会費 ふちゅうスポーツクラブ 年会費・保険料高校生以上 4,500円

1回 500円（活動場所にて集金）

定員 10名

入会条件 今年、富山マラソンやフルマラソンに参加予定の方

指導者 伊藤 靖

※ 活動中の水分補給は忘れずに！

体幹を鍛え、しっかりとした姿勢でウォーキング！

日々のジョギングにスパイスを！これからの季節にトレッキング！

3King 開催中！

開催日時 毎週火曜日 19:00~

活動内容 各自の体力と目的に合わせて、みんなで楽しく活動中！

活動場所 晴天：婦中スポーツプラザ 雨天：婦中体育館走路

会費 ふちゅうスポーツクラブ 年会費・保険料

小・中学生 2,500円 高校生以上 4,500円

シニア(65歳以上)3,500円

運営費（サークルにて集金）

指導者 宮脇 範純