



# ランチランニング inシーガイア

Lunch Running in Seagaia

2013  
**12.22**  
(sun)

～楽しく走って、楽しく食べて、楽しく学ぼう～

## SCHEDULE

|       |                                                                                         |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 13:00 | 受付                                                                                      |
| 13:30 | ラグゼーツ葉出発 (バス)                                                                           |
| 14:00 | トレーニング・ランニング<br>宮崎県総合運動公園内<br>クロスカントリーコース<br>(1周3.3km)<br>※6～10km程を皆さんの体調に<br>合わせて走ります。 |
| 16:30 | 県総合運動公園出発 (バス)                                                                          |
| 17:00 | ラグゼーツ葉到着<br>シャワー・着替え                                                                    |
| 18:00 | 栄養セミナー・忘年会・<br>お楽しみ抽選会                                                                  |
| 20:00 | 終了                                                                                      |

## 今回のテーマは「走納」

今年最後のランチランニングは走り納めということでいつもとは違った環境 (クロスカントリー) を走ります。

クロスカントリーって何？と思われる方も多いと思いますが、来年はこのトレーニングも練習メニューに加えるとより一層楽しいランニングライフになると思います。

ランニング後は皆さんで忘年会！

1年の走りやトレーニングを振り返りながら語らいましょう。

■受付／13:00

■場所／ラグゼーツ葉 2F

■料金／**4,500**円 ※アルコールご希望の方はプラス1,000円

■内容／ロッカー (シャワー) + 忘年会 (ソフトドリンク飲み放題) + セミナー

■定員／30名

■対象／20才以上の健康な方

※シャワールームで使用されるタオルは必ずご持参ください。



主催：スポーツジムLavita 協力：スーパースポーツゼビオ／株式会社 明治  / フェニックス・シーガイア・リゾート

【お申込み・お問い合わせ】 スポーツジム Lavita (ラヴィータ) **0985-73-9158** E-mail [bestlife@aqua.plala.or.jp](mailto:bestlife@aqua.plala.or.jp)