

2016
5.29
(sun)
開催!!

スーパースポーツゼビオ PRESENTS

ランチランニング inシーガイア

Lunch Running
in Seagaia

楽しく走って、楽しく食べて、楽しく学ぼう!

今回のテーマは

「ランニングをフルコーディネート! ~衣・食・走~」

ランニングを始めたいけど色んな事で迷っている人はいませんか?

「どんなシューズやウェアを選ばいいの?」(衣)

「どんなタイミングでどんな食事を摂ればいいのか? 給水は?」(食)

「どんな内容の練習をすればいいの?」(走)

今回の企画はそんな悩みを解消し、無理なく楽しくランニングを楽しめる内容になっております。これからランニングを始めようと思っている皆さん、ご友人を誘ってご参加ください。

※スーパースポーツゼビオより最新シューズの貸出があります。シューズをお持ちでない方も安心してご参加ください! (数に限りあり) またランニングシューズ・ウェアのアドバイスも行っております。



Schedule

9:00	受付
9:30	ウォーミングアップ・トレーニング
10:00	ランニング (30~60分) ※個人の体力に合わせて
11:00	クールダウン シャワー・着替え
12:00	ランチ&セミナー
14:00	終了予定

■受付/9:00 ■場所/ラグゼ ーツ葉 2F

■料金/3,500円 ■定員/30名

■内容/ロッカー (シャワー) + ランチ + セミナー

■対象/18才以上の健康な方

※熱中症防止のため帽子着用をお願いします。※シャワールームで使用するタオルは必ずご持参ください。

特別ラン千付



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