無料ランニングイベント

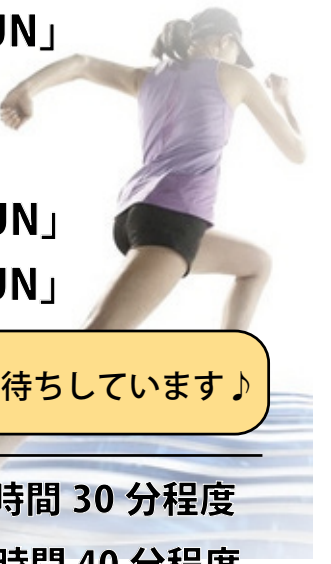
はじめよう NIGHT RUN♪

10 月スケジュール

アスファルトで走れるものあと少し…　今シーズン最後の NIGHT RUN となりました♪
トレッドミルとは違う実践 RUN です。寒さを吹っ飛ばして一緒に楽しく走ってみませんか！

2017 年 10 月予定日　※（雨天等により中止の場合あり）

- 10 月　3 日（火）19：00 ～「アクティブ RUN」
- 10 月　6 日（金）19：00 ～「ファン RUN」
- 10 月 12 日（木）19：00 ～「ファン RUN」
- 10 月 16 日（月）19：00 ～「チャレンジ RUN」
- 10 月 26 日（木）19：00 ～「アクティブ RUN」



今季の NIGHT RUN は 10 月 26 日（木）で終了です！皆様のご参加をお待ちしています♪

- 「はじめて RUN」　…　3 ㎞程度（キロ 7 分前後）練習時間 30 分程度
- 「ファン RUN」　…　5 ㎞程度（キロ 6 ～ 7 分）練習時間 40 分程度
- 「アクティブ RUN」　8 ～ 10 ㎞程度（キロ 6 ～ 7 分）練習時間 70 分程度
- 「チャレンジ RUN」12 ～ 15 ㎞程度（キロ 7 分前後）練習時間 120 分程度

■お申し込みは当日フロントまで（無料）■　各担当（伴走）：ほのかスポーツクラブ　岩崎　他

■ランニングを始めてみたい！
■日中の RUN はちょっと苦手…
■一人だと練習が続かない…
■マラソン大会に出てみたい♪
気軽に一緒に走りませんか？

■参加は無料です■

お願い

※お申し込みは当日スタート前にフロントにて承ります。
※コースは基本的に 5 号線沿いのランニングがメインとなります。交通規則を守って走りましょう。
※プログラムレッスンではございませんので指導などはございません。ご了承下さいませ。
※ランニング中の怪我や事故等は一切責任を負いませんので予めご了承下さいませ。
※天候や都合により練習内容の変更や休止になる場合がございます。何卒ご了承下さいませ。

HONOKA SPORTS CLUB
ほのかスポーツクラブ
札幌市手稲区富丘 3 条 2 丁目 10　電話（011）686-0700