

# ストレッチ&ジョギング教室

【指導】 ケガ無く生涯走りつづけるクラブ ニッポンランナーズ

日時

2026年6月27日（土）

13:30～15:30 《2時間》（受付13:10～）

会場

岩名運動公園・陸上競技場・会議室



## 予定プログラム

- ストレッチ
- エクササイズ、
- ジョギング（それぞれ心地よいペースで）
- フォームアドバイス・ミニレクチャー

美しいフォームで心地よく走る。理想の立ち方、歩き方、走り方に繋げるためのストレッチなどを丁寧にアドバイスさせていただきます。健康的にいつまでも走り・歩き続けるためのヒントとなる2時間の教室です。



持ち物

給水 タオル 運動しやすい服装 履き慣れたシューズ  
（ストレッチマットはご用意いたします）

参加費

¥1,000（施設使用料 安全保険料を含みます）  
当日受付時に現金にてお納めください

その他

当日は、陸上競技場内の更衣室、ロッカー（100円返却式）  
シャワーをご利用いただけます。

共催

一般財団法人  
千葉県まちづくり公社

【お申込み・お問合せ】

NPOニッポンランナーズ事務局

電話；080-5966-0711

メール；info@nipponrunners.or.jp