

愛三工業陸上競技部のメンバーと走る!

温泉付き!



# ランニング教室

参加にはご予約が必要です。

**1/14 (土) 開催!**

集合時間

**7:10~7:25(受付)**

所要時間

**約3時間20分**

(10:15~10:45終了予定)

※雨天決行

愛三工業陸上競技部のご紹介

ニューイヤーズ駅伝(全日本実業団対抗駅伝競走大会)に16年連続で出場している中部地区の名門チーム。各地で行われるハーフマラソンやフルマラソンにも積極的に参加しています。

初心者から上級者の方までご参加OK!

**1 天然温泉  
かきつばた集合**

受付7:10~7:25

荷物をお預かりします。  
ロッカールームで着替もOK!

**2 ランニング  
レクチャー**

愛三工業陸上競技部メンバーが  
ランニングに関する  
レクチャー & ドリルを実施。

**3 洲原公園までRUN!  
(レベルに応じてクラス分け)**

「初級」と「中・上級」の  
2クラスに分かれ、  
洲原公園まで走ります。

**4 みずみずしい  
洲原公園を周回**

初級クラスは1周、  
中・上級クラスは2周。  
レクチャーの内容を意識して!

**5 天然温泉 かきつばた  
までダウンJOG**

選手への質問タイムを設けますので、  
ランニングに関するお悩みや  
疑問があれば聞いてみましょう!

**6 天然温泉で  
ゆったり!**

お疲れさまでした!  
天然温泉やお食事など、  
ゆったりとお楽しみください。

●ランニングの総距離は初級クラスで約8km、中・上級クラスで約10kmです。

参加料

**1,500円** (税込)

要予約

ランニング教室



特典いっぱいのランナーズ温泉パック

参加ご希望(予約)の方は裏面をご覧ください。