

## ジョギング教室のご案内

マラソン大会に出てみたいけど、走ってみたいけど・・・  
何から始めたら良いのかわからない。

ランニングシューズの正しい履き方など「基本の[き]」から一生ランニングを  
楽しむための身体環境づくりの方法や楽に長く楽しく走るために  
役立つカラダの使い方までをお伝えします。

「あ、そんなことからでいいんだ!!!」と喜んでいただける内容です。

はじめの一步をワクワクキラキラしながらスタートしましょう!!!

### 体験者募集中!!!

クラス	曜日	時間	定員	会場	月額料金
ジョギング 一般	金曜日	10:00~11:30	クラス20名	メモリアル周辺	基本4回開催 5,500円

指導担当：長野 正章

入会金・年会費は不要です！**無料体験**も可能です(お一人1回まで)

岐阜メモリアルセンター・トレーニング室にて、随時申込受付しております。

※入会に必要なもの:引落銀行講座印鑑・2ヶ月分月会費・スポーツ保険料(800円※年間)

お問い合わせ先

岐阜メモリアルセンターはこちらを検索→ <https://www.gifuspo.or.jp/GMC/100/101-spokyo.html>

岐阜メモリアルセンタートレーニング室

TEL. 058-215-7714(9:30~20:00<火曜日定休>)

E-MAIL. [gifu-mc@n-reco.co.jp](mailto:gifu-mc@n-reco.co.jp)



岐阜メモリアルセンターはこちらを検索→ <https://www.gifuspo.or.jp/GMC/100/101-spokyo.html>