

好評につき定期開催決定

Fun Run♪

“自己流”を見直そう。続けたら、何か変わるかも。

続けよう！趣味と健康“自分磨き”

テルサークル

第1期

ランニング

“走り方”に正解はなくても
“基本”はあります

初心者も経験者も基礎を学んで、
ケガや痛みなく長く
ランニングを楽しみましょう



MENU例

ランニングのための
体幹トレーニング

重心移動を意識した
ランニング

ランニングのための
ストレッチ&セルフケア

4/19

13:00~15:00

5/31

15:00~17:00

6/21

13:00~15:00

7/5

13:00~15:00

いずれも日曜日

所

(座学) 清水テルサ4階スタジオ (実技) 東口P前広場など

※雨天の場合、変更あり

【受講料】全4回 7,800円(保険料込) ※初回徴収
※各回、定員に空きがあれば単発の受講も可。その場合1回 2,100円

【対象】どなたでも(医師に運動を止められていない方)

【定員】25名 ※最少催行人数10名/先着順

【申込み】・右のQRコードから専用申込フォーム
・テルサHP <https://terra.net>から専用申込フォーム
・往復はがき(講座名と氏名・年齢・住所・電話番号を記入)

【申込期間】4月1日(水)~4月12日(日) ※定員に達し次第締め切ります
※単発参加希望の場合は、開催日1週間前までに要問合せ

【その他】・雨天時は、実技の内容を変更する場合があります。
・更衣室&シャワーの利用可(初回到配布する“受講証”を提示してください)
・清水駅東口駐車場(清水テルサ隣の立体駐車場)をご利用の方は
受付時に駐車券を提示してください。回数券1枚(30分100円)をお渡しします。



講師紹介 西尾博史

(西尾フィットネススタジオ経営)

初心者から経験者まで幅広くマンツーマンでランニング指導を行う



主催 清水駅東口駐車場指定管理者 企画・問合せ (公財)静岡市まちづくり公社 ☎54-351-8337

※当広告上すべての文章及び画像の無断転載を禁止します。