



お散歩 ラン

マイペースに
ランニングを楽しもう！
会話しながら
楽しく瑞穂区散策を！

9^{がつ}月/

12^{にち もくようび}日(木)
初級編(3.5km)

19^{にち もくようび}日(木)
中級編(6km)

26^{にち もくようび}日(木)
上級編(7.5km)

じかん

時間

9:30 ~ 10:30 ※受付開始9:00

たいしょう

対象

18歳以上

※初心者大歓迎

しゅうごうばしょ

集合場所

パロマ瑞穂スポーツパーク
宿泊研修棟

もうしこみほうほう

申込方法

宿泊研修棟

(052-836-8210)

までお電話ください。

※先着順(15名)

りょうきん

料金

1,650円 ※別途ロッカー代 100円

もうしこみきかん

申込期間

8月3日(土) ~

各イベント前日まで

ちゅういじこう

注意事項

- ・貴重品は自己管理でお願いいたします。
荷物の紛失、破損は責任を負いかねます。
予めご了承ください。
- ・給水、給食は各自でご準備ください。
- ・熱中症対策にご協力お願いいたします。
- ・雨天決行。実施困難の場合は開始一時間
前までに随時ご連絡いたします。

もちもの

持ち物

シューズ、小銭
動きやすい服装、
ドリンク
熱中症対策アイテム
ポトルポーチ(必要な方)
レインコート等(雨天時)

コース

コース

- ・初級: 研修棟~蜜柑山近辺~研修棟 会話できるペース
- ・中級: 研修棟~中根中ノ城跡~研修棟 1km/8'00"ペース目安
- ・上級: 研修棟~瑞穂運動場西駅近辺~研修棟 1km/7'00"ペース目安

お問い合わせ/宿泊研修棟 営業時間9:00~21:30

〒467-0011 名古屋市瑞穂区萩山町3-68-1

TEL: 052-836-8210 FAX: 052-836-8211

休館日 第1・第3月曜日 ※祝休日の場合は開場(第3月曜日の振替休日は第4月曜日)
及び年末年始(12/29~1/3)

パロマ瑞穂スポーツパーク

Paloma Mizuho Sports Park

<https://mizuho-loop.jp>