



ファミリーラン

親子、家族で楽しくランニング！

ランニングの専門講師による
コーチングも受けられます！

家族でイベントに参加してランニングする きっかけを作いませんか？

■ **場所:**パロマ瑞穂アリーナ

■ **日時:**7/12(土) 9:30～11:00
※受付開始 9:00～

■ **対象:**親子、ご家族
※お子様の年齢は小学1年生以上

■ **定員:**15組

■ **参加費:**2,500円
※施設利用料込み(ロッカー・シャワー)

■ **申込期間:**～7/11(金)
※期間内に入金ください。
※期間内の入金が難しい場合はご相談ください。
※現金のみとなります

■ **申込方法:**WEBより→
※先着順



<内容>

走りについての座学、走り方、筋トレ、
ストレッチ、ランニングのペース配分練習

<当日の持ち物>

シューズ、動きやすい服装、小銭、ドリンク
ボトルポーチ、レインコート(雨天時)など。

<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。
- ・小雨決行。実施困難の場合は開始1時間
前までに随時ご連絡いたします。

アリーナ／営業時間9:00～20:00

〒467-0027 名古屋市瑞穂区田辺通3-4

TEL: 052-836-8228 FAX: 052-836-8227

休館日 月曜日 ※祝休日の場合は開場 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>