



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:** 瑞穂公園宿泊研修棟

■ **日時:** 11/24(月祝) 10:00~11:30
※受付開始 9:30~

■ **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・シャワご家
※ご家族であれば何名様でもOK

■ **申込期間:** ~開催日前日まで
※期間内に入金ください。
※期間内に入金が難しい場合はご相談ください。

■ **申込方法:** WEBより→

※先着順



<内容>

走りについての座学、脳の伝達トレーニング
体のバランスチェック、走り方、ストレッチ
ジャンプトレーニング

※子どもの運動能力向上や体のバランス
チェックしてほしい方、必見！！

<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。

お問い合わせ／宿泊研修棟 受付窓口9:00~21:00

〒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月曜日の振替休場は第4月曜日)
及び年末年始(12/29~1/3)

Mizuho Park

LifeSports-Our Own Park

<https://mizuho-loop.jp>