

露橋スポーツセンター

## 理論と実践講座

# 「健康ランニングクリニック」

健康増進を目的とした軽めのランニングを実践しながら、ランニングや筋力トレーニングについてのお話をいたします♪  
皆さまのご参加をお待ちしております。

日 時：令和8年3月13日（金）

13時00分～14時30分

会 場：露橋スポーツセンター 競技場

講 師：泉 主馬 講師

参 加 料：300円（講座当日のお支払いです。）

定 員：15名（先着順）

持 ち 物：運動できる服装・室内シューズ・飲み物・タオル

筆記用具等

申込方法：2月11日（水祝）受付開始、定員になり次第締切



露橋スポーツセンター事務所窓口に直接、または電話にてお申込み下さい。

※講座終了後、希望者のみ、20分程度『プロギング』を行います。

そ の 他：ぜひこちらもご参加ください。  
『プロギング』とはジョギングをしながらゴミを拾うことです。  
ご不明な点は、下記までお問い合わせください。

～お問い合わせ～

〒454-0022 名古屋市中川区露橋二丁目14番1号

名古屋市露橋スポーツセンター TEL 052-362-4411 FAX 052-362-4431



指定管理者：(公財)名古屋市教育スポーツ協会

N E S P A