ランニング練習会

ほのスポ NIGHT RUN♪

5月スケジュール

ランニング初心者から経験者まで、誰でも気軽に参加できる無料ランニング練習会です♪
ラン友を作って一緒に楽しく走りませんか？仲間が一緒だといつもより頑張れますよ！

2019年5月予定日　※(雨天等により中止の場合あり)

- **5月　8日（水）19：00～「ファンRUN」**
  ※ほのスポ⇔地下鉄宮の沢駅の往復を予定
- **5月15日（水）19：00～「ファンRUN」**
  ※Redbull400・洞爺湖ﾏﾗｿﾝ対策?!
  ほのスポ⇔北1条宮の沢通の坂道を登ります!!
- **5月22日（水）19：00～「アクティブRUN」**
  ※ほのスポ⇔琴似栄町通りの往復を予定
- **5月29日（水）19：00～「チャレンジRUN」**
  ※ほのスポ⇔北海道神宮の往復を予定

- 「ファンRUN」　…　5㎞程度（キロ6～7分）練習時間40分程度
- 「アクティブRUN」　8～10㎞程度（キロ6～7分）練習時間70分程度
- 「チャレンジRUN」12～15㎞程度（キロ7分前後）練習時間120分程度

■お申し込みは当日フロントまで（無料）■　各担当（伴走）：ほのかスポーツクラブ　岩崎　他

■ランニングを始めてみたい！
■日中のRUNはちょっと苦手…
■一人だと練習が続かない…
■マラソン大会に出てみたい♪
気軽に一緒に走りませんか？

■参加は無料です■

お願い

※お申し込みは当日スタート前にフロントにて承ります。
※コースは基本的に5号線沿いのランニングがメインとなります。交通規則を守って走りましょう。
※プログラムレッスンではございませんので指導などはございません。ご了承下さいませ。
※ランニング中の怪我や事故等は一切責任を負いませんので予めご了承下さいませ。
※天候や都合により練習内容の変更や休止になる場合がございます。何卒ご了承下さいませ。

HONOKA SPORTS CLUB
ほのかスポーツクラブ
札幌市手稲区富丘3条2丁目10　電話（011）686-0700