

志摩市ランニング講座 【初級コース】

ウォーキングを卒業し、 ジョギングへ進化！

夏から始める「本気のダイエット」

対 象 ：健康的に引き締めたい方など【初心者限定】

開催時間 ：19:00 ～ 20:30

場 所 ：阿児ふるさと公園 多目的広場

★「そろそろ運動をはじめたい」「体型をスッキリさせたい」方に最適！

最初は「1分走って2分歩く」など
超スローペースだから、運動経験がなくても安心！

😊 半年後 3kmを笑顔で完走を目標に！

開催スケジュール



7月	22日・29日	10月	14日・21日
8月	5日・19日	11月	4日・18日
9月	2日・16日	12月	2日・16日

お申し込み・お問い合わせ

志摩市生涯学習スポーツ課
電話番号 0599-44-0339
メール kouza@city.shima.mie.jp



詳細・申し込みは
コチラ