

ランニング
新企画

土曜の朝はMIKIKOと走ろう/ TOKINO朝ラン



日程

12/7 12/21



毎週土曜日 朝8:00～9:30

集合解散

トキノサイクリングフィットネス

実施場所

善福寺川コース

参加対象

会員・一般

定員

定員12名(最少催行6名)

締切

各開催日1週間前

参加料金

会員／無料 一般／1,650円(税込)

※カウンターにてお申込書の記入が必要となります。都度システムの方は一般料金となります。



ランは毎週続けて
習慣にしちゃおう！
一緒に楽しく走ろう♡

ランニングに道具はいらないし、誰だっていつだって走り出せる。苦手だっていい。うまくできなくてもいい。「毎週朝にランニング習慣」からはじめてみよう！

スケジュール
(予定)

8:00 トキノサイクリング集合 ⇒ ウォーミングアップ
⇒ 善福寺川コース ⇒ 9:30 トキノサイクリング到着 ⇒ ストレッチ