

ランニング
新企画

土曜の朝はMIKIKOと走ろう

TOKINO朝ラン



日程

7/6 7/13 7/20 7/27

毎週土曜日 朝8:00~10:00

集合解散

トキノサイクリングフィットネス

実施場所

善福寺川コース約7km

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

参加代金

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 ⇒ 善福寺川ラン
⇒ 10:00 トキノサイクリング到着