

ランニング  
新企画

# 土曜の朝はMIKIKOと走ろう/ TOKINO朝ラン



日程

11/9 11/23 11/30



毎週土曜日 朝7:30~9:00

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／桃井原っぱ公園

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)

7:30 トキノサイクリング集合 ⇒ ウォーミングアップ  
⇒ 善福寺川／原っぱ公園 (隔週) ⇒ 9:00 トキノサイクリング到着