

ランニング  
新企画

土曜の朝はMIKIKOと走ろう

# TOKINO朝ラン



日程

9/7 9/14 9/28

※9/21は巨峰の丘マラソンのためお休みとなります。

毎週土曜日 朝7:30~9:00

SUMMER TIME導入

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)

7:30 トキノサイクリング集合 ⇒ ウォーミングアップ ⇒ 善福寺川ラン  
⇒ 9:00 トキノサイクリング到着