

初心者歓迎!

# 有明 ランニング部

## 担当者

森脇輝(もりわきひかる)全国高校駅伝出場、全国実業団駅伝出場

**集合場所**：有明スポーツセンタートレーニングルーム前

**実施場所**：有明～お台場海浜公園周辺

**対象**：<初級> 概ね10Kmを1時間半程度で走れる方  
<中級> 概ね10Kmを1時間以内で走れる方

**参加費**：無料 (トレーニングルーム利用料のみ)

**申込方法**：お電話、またはトレーニングルーム受付に直接お申し込み下さい。

日程	集合時間	時間	対象
10 / 6 (土)	11:55	12:00～13:30	初級
10 / 20 (土)	11:55	12:00～13:30	中級
11 / 10 (土)	11:55	12:00～13:30	初級
11 / 17 (土)	11:55	12:00～13:30	中級
12 / 1 (土)	09:55	10:00～11:30	初級
12 / 15 (土)	09:55	10:00～11:30	中級