

# なかのウェルネスJAPANメソッド

心身ともに健康で元気に楽しめるサステナブルプログラム

## ランニング教室



開催日

7/20 月祝

8/17 月

9/28 月



時間

19:30

21:00



雨天の場合は中止



内容

公園トラック、ジョグコースで実施！  
マラソンに向けたスピードトレーニング

参加費

1回 1,200円

※当日申込時にチケットをご購入ください。  
予約後キャンセルの場合は、当日までに必ずご連絡ください

定員

20名

年齢

18歳以上



担当講師 後藤 健良

アミノバリュー・ランニングクラブ元コーチ  
ランナーズエイドカイロプラティック院長

中野区立総合体育館