

はじめてのランニング教室 無理なく楽しく体力づくり サンケイリビング新聞社



ることを目標に、1回90分、全8回のコースです。

講師は、ロード48時間走のアジア女子記録保持者で、24時間走日本代表の佐田富美枝さん。無理なく楽しく体力づくりを。

開講日時 10月31日から毎週水曜、午後6時30分～8時。全8回

スポーツの秋。仕事帰りに一汗流しましょう。サンケイリビング新聞社のリビングカルチャー倶楽部大阪駅前第4ビル教室では、「はじめてのランニング教室」(写真)を開講します。

ウォーキングからランニングの基礎を、初心者に分かりやすく丁寧に指導。5km～10kmが気持ちよく走れ

会場 初回のみ、リビングカルチャー倶楽部大阪駅前第4ビル教室で指導。以降は、大阪城公園周辺で受講料 1万8000円(保険代別途必要)

申し込み・問い合わせ
リビングカルチャー倶楽部
大阪駅前第4ビル教室

☎06(6343)8490
日曜、祝日除く、午前10時～午後5時受け付け。