

沼津ランニング&スキルズステーション

RUN学講座

体の動き・ケア・食についての知識を高め、走力アップ！



毎月第2・4土曜日

時間 14:00~15:30

集合場所 Nステ(中央公園)

参加費 500円

走れる服装・筆記用具持参

- ランニングに関する様々な講座を30~60分程度行い、その後動き作り等を行います。
- 内容はNステウェブサイトにてご確認ください。
- 小学生から一般の方まで、また、短・長距離問わずご参加ください。初心者も歓迎！
- お問い合わせはNステまでお気軽に！初回の方は参加費無料です！親子での参加は1名扱いとします。

「頑張っているのになかなか記録伸びない」という方は大勢いるのではないのでしょうか。そのような方は、体の動きそのものに問題があったり、ケアや食を軽視し、体がベストコンディションに遠い状態にある可能性があります。当講座では、体の動きの質を高め、ランニングに寄与する様々な要素について学んでいきます。あなたの走力が劇的にアップするかもしれません！他のスポーツをしている方も歓迎します。



沼津
ランニング&スキルズ
ステーション

沼津ランニング&スキルズステーション(Nステ)

平日11:30~20:30 土日祝9:00~18:00 定休日:火曜日・年末年始
沼津市大手町4丁目3-9[中央公園内] TEL 055-952-3222

HP『n-sta.com/』 ブログ『ameblo.jp/n-machiaruki/』 Facebook 更新中！