

★ マラソン講習会 ★



～4月8日(土)開幕～
＜上級者編＞

＜当日タイムスケジュール＞

- 10:30 INSPA横浜玄関集合(集合写真撮ります)
 - 10:45 準備運動
 - 11:00 動き作り
 - 11:15 10KMスタート
 - 12:15 GOAL
 - 12:20 流し
 - 12:30 終わりの体操
- ※必ず同意書の記入が必要となっております！

参加費無料

(リゾート会員様当日入館1,000円となります。)