

次回以降の教室について

【講義】（2、3、4回時に使用）

場所：ラクスマリーナ 会議室（土浦市川口2-13-6）

***温水シャワーを300円で利用可能（窓口でお問い合わせください）。**

【実技】

場所：川口運動公園 陸上競技場（土浦市川口2-12-75）

電話：029-821-1648

※雨天時は、実技は中止となります。メールで一齐送信し、HPに掲載します。

実技の中止があった場合、3月25日に実技の振替を行います。



次回の特別講義「練習の効果を引き出すマラソングッズ」について

開催場所：土浦市役所男女共同参画課 研修室

土浦市大和町9-1 ウララビル2F

※周辺の駐車場は、有料となります。

※川口運動公園の駐車場（無料）は、利用可能です。

開催時間：平成29年2月4日（土曜日）

10：00～（9：30～受付）

講師：スーパースポーツセビオ 伊藤さん

内 容：

90分程度でいろいろなマラソングッズの使い方や効果などの紹介をしてもらいます。研修室での講義のあと、12時半までの間で川口運動公園のグラウンドを利用して、試着をして実際に走ってみることも予定しています。

GPS ウォッチ、心拍計の使い方

サプリメント試飲、インソール試着

地図

