

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。メールで一斉送信し、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

