



SESSION #02 [帆や・マインドフルネスランニング]

初心者向け、 マインドフルネスランニング



はじめてみませんか? 食べることとカラダをつくること。

アミノ酸豊富なかつお節は、疲労回復に効果があり、天然の栄養ドリンクのような働きをしてくれるので、フィットネスの前後に、だしのパワーをいただいてパワーアップ&リカバリー。

マインドフルネスランニングは、より気持ちを整えられる瞑想的な走り方。

コツは、リズムよくカラダを動かすこと。

当日は、カラダの肩甲骨と股関節の可動域を広げて、自分にとっての「心地よい」トレーニングを体得しましょう。

マインドフルネスランニング ※円居 × やいづ善八と両方参加も可能です。

◇開催日時：6月19日(土) 13時30分～14時45分 (定員 10～12人) ※受付 13:10～

◇参加料：1,000円 / 1名 ※税込

◇セッション #02 内容：

ストレッチと基本動作でしっかりウォーミングアップ後、ファンラン (ジョギング) します。

おしゃべりできるペースでのグループ走。コースは約4km (30分程度)。焼津の海岸線を気持ちよく、海岸を駆け抜けます。

◇持ち物：ランニングのできる服装と靴、補給水分、着替え、タオル、保険証 ※お持ちの方はザックがあると便利です

◇お申し込み方法：帆や「マインドフルネスランニング」は下記アドレスにてメールで受付。

参加ご希望のセッション名をお間違えなきよう、①～④必要事項を記入ください。

shizuoka@r-b-s.jp

[必要事項] ①ご希望のプラン名②参加者のお名前 ③当日連絡のつく電話番号 ④住所

[申込み受付] **6月7日(月) 20:00より受付開始**。※定員となり次第受付終了とします。

◇受付会場：庭の宿「帆や-hoya- 焼津」焼津市城之腰 119-1 <https://umitabi-yamatabi.jp/hubumi/>

◇駐車場：「やいづ善八 / マルハチ村松 浜通り店」焼津市城之腰 108-1-1

※当日は臨時駐車場として「帆や-hoya- 焼津」隣、「やいづ善八 / マルハチ村松 浜通り店」の駐車場をご利用いただけます(無料)。

◇キャンセルについて：

キャンセルされる場合は、1週間前までにご連絡をお願いいたします。※キャンセル料は本案内下段にてご確認ください。

〈キャンセル料について〉

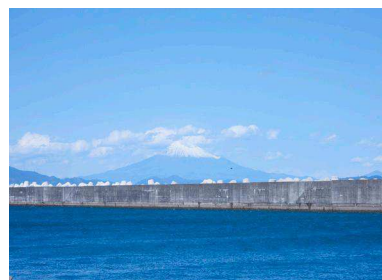
1週間までのキャンセル：なし

3日前までのキャンセルの場合：ご予約メニューの金額から50%

前々日～当日のキャンセルの場合：ご予約メニューの金額から100%

〈体調管理について〉

コロナウイルス感染拡大防止のため、検温をお願いしております。当日の受付時に体温が37.5℃以上の場合、参加の中止させていただく場合がございますのでご注意ください。なお、そのような場合にはキャンセル料は発生いたしません。



hoya ファンラントレーナー:hisa



hoya ホームページ