

健康増進・ストレス解消!自分のペースでみんなと楽しく走歩しませんか?

お申込不要
参加無料

ゆる〜く いろいろ トコトコラン

ゆるトコ ランニング



定例走歩会のご案内 毎月約2回開催中

ウォーキング

適度な運動の王道ウォーキング
健康増進・ストレス解消に最適!



午後7時スタート

午後8時20分頃まで

スロージョギング

ちょこっと走ってゆる〜く歩く
高齢者にも安心! ダイエット効果も...

アシスタント
走行



- 午後6時55分集合
- 途中参加・途中帰宅OK

詳しい情報
次の開催日はこちらから...



ビルドアップラン

最初はトコトコラン、ちょっとづつスピードアップ...
最後はチョッピリハア〜ハア〜まで!

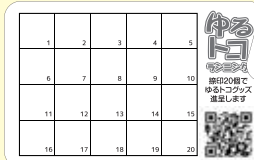
約10K

マイペースラン

初心者ランナーはトコトコゆる〜くりラン!
上級者アスリートランナーはスピードラン!

ゆるトコ スタンプカード

スタンプ20個でオリジナルグッズ進呈!



参加1回で
スタンプ1個捺印します。

定例走歩会会場のご案内



鋭角に左折



水飲み場完備



多目的トイレ完備
着替えもOK!



下関市乃木浜2丁目(小月バイパス沿い)

駐車場完備

1周
約600
メートル