

《SMILEY ANGEL 詳細》

HP→<http://smileyangel.kyorindo.co.jp/> (日時・場所・メニュー)

[体験について]

- ・事前連絡なしで体験にお越しいただけます。
- ・当ホームページで開催日・開催地・開催時間をご確認の上、直接開催地にお越しく下さい。
- ・雨天時は当ホームページの新着情報にて開催か中止かをご確認の上、お越し下さい。(開始1時間前までにHPに記載)
- ・初回体験料500円をご用意ください。
- ・30分前から受付を行っておりますので、可能であればお早めにお越しください。
- ・不明な点がある場合のみ事前にご連絡ください。(お早めにご連絡ください。)
- ・お問い合わせ先は、お問い合わせをご参照ください。
- ・持ち物:給水(予備はご用意しています)、走れる服装、タオルなど

[入会について]

- ・入会手続きはすべて教室時に行います。
- ・杏林堂店舗での手続きは一切必要ありません。(クーポン会員の方は、入会手続き後に店舗にてクーポンをご購入頂きます)
- ・教室での入会手続き前に、杏林堂店舗でのクーポンの購入、会費支払い等はご遠慮ください。

[各地区での教室について]

【浜松教室(水・金)[四ツ池公園陸上競技場]

- ☆19:00開始 ※競技場内にて受付
- 体操 → アップ → 本メニュー(19:30頃) → ダウン → 体操
- ☆21:00頃終了

【浜松教室(土)[浜北森林公園第3駐車場]】※月に1～2回

- ☆9:00開始
- 体操→60～90分LSD→体操
- ☆12:00頃終了

【磐田教室(木)[磐田市陸上競技場]

- ☆19:00開始 ※競技場内にて受付
- 体操 → アップ → 本メニュー(19:30頃) → ダウン → 体操
- ☆21:00頃終了

【磐田教室(土)[磐田ランステ]】※6月～9月頃は、夏期時間での開催となります。(☆15:00開始)

- ☆9:00開始
- フィジカルトレーニング(約1時間) → 走って天竜川河川敷へ移動(約1km) → 距離走(～20km) → 走ってトレーニングルームに戻る → コンディショニング(約10分) → 各自解散
- ☆開始から3時間程で終了

【島田教室(日)[杏林堂島田稲荷店・大井川河川敷]】※6月～9月頃は、夏期時間での開催となります。(☆15:00開始)

- ☆9:00開始(大井川河川敷に直接集合時は10:00)
- 島田稲荷店店内にて受付
- フィジカルトレーニング(約1時間) → 各自車にて大井川河川敷13kmポイントに移動 → 距離走(～20km) → 体操 → 各自解散(グループごと)
- ☆開始から3時間程で終了

【静岡教室(火)[ランナーズリゾートリボン]

- ☆18:30開始
- フィジカルトレーニング(約30分)→駿府城公園内に移動(19:20頃) → アップ → 本メニュー → ランステまで戻る → コンディショニング → 各自解散
- ☆21:00頃終了

【静岡教室(土)[ランナーズリゾートリボン]

- ※6月は8:00開始、ストレッチ・体操のみ行い、8:20頃ランニングに移ります。
- ※7月～9月頃は、夏期時間での開催となります。(☆7時開始、ストレッチ・体操のみ行い、7:20頃ランニングに移ります。10時頃終了)
- ☆8:00開始
- フィジカルトレーニング → 駿府城公園内に移動 → アップ → 本メニュー → ランステまで戻る → コンディショニング → 各自解散 ☆開始から3時間程で終了