

# HIGASHIKAWA RUNNING CLUB

東川町  
ランニングクラブ

初心者でも誰でも  
お気軽に参加してみてください！



主催: こん ひろや  
今 浩哉

「一人で走ると辛いランニングも、複数人で走ると楽しく走れるもの。走ろうと思っているけれど、なかなか機会がなくて。。と思っている方、ジョギングから始めてみませんか？ご参加お待ちしております！」

毎週

水曜・日曜

朝6:00～

ひがしかわ道草館に  
集合して走ります。

ついていけるか心配。。

ペース平均

1キロ 6分～6分半

(その日のメンバーに合わせます)

ランニング歴や年齢問わず、今年こそランニングをはじめたい方やモチベーション維持のために参加してみたい方までお気軽に。

どれくらい走るの？

基本的には

水曜 5km

日曜 10km

半分の距離で折り返すので3km、7kmなどアレンジも可能です。

予約・登録は必要？

予約・登録は必要ありません。

東川町在住の方はもちろん、町外の方、旅の途中の方でも自由に参加OKです！

Please  
follow me !!

毎月の開催日は東川町ランニングクラブの  
インスタグラムでお知らせしています。

※開催日は主催者の都合により毎月変動することが  
ありますのでご確認の上ご参加ください。



higashikawa rc

