

芝浦中央公園

芝生の上を裸足で走ろう！ ランニング教室

日 時：令和7年6月1日（日）

午後2時～3時（雨天中止）

場 所：芝浦中央公園 D面芝生広場
講 師：高岡尚司先生

裸足のフルマラソン元日本記録保持者
子どもからシリアスランナーまで参加する
「裸足で走る教室」を全国で開催中

人 数：先着20名
対 象：小学生
費 用：無料
申 込：参加をご希望の方は事前に下記管理事務所まで
お申し込みください



高岡先生

人間の足が持つ本来の機能を生かして
怪我のない走り方をマスターしよう！

芝生の上を裸足で走ると
とても気持ち良いですよ！
もちろん靴を履いての参加も可能です

港区立芝浦中央公園管理事務所

TEL 03-6433-2562