



第 15 回ランニング練習会予定表



注意 5 月は中止とさせていただきます！

ランニングは参加される方の走力に応じて行います。
初心者向けも含めて、グループ編成します。

日時: 6 月 23 日(日) 8 時 45 分集合
集合場所: 徳島中央公園 (公園管理事務所駐車場東側の売店)
(下の地図の赤丸部分)
(東屋があり、トイレ、自動販売機がすぐ近くにある)



《 ランニング練習会 タイムスケジュール 》

時間	内容
8 時 45 分	集合、受付
8 時 50 分	準備体操、集合写真
9 時	走力に応じてランニング
10 時	整理体操
10 時 30 分	解散

日本糖尿病学会が 5 月 23~25 日まで開催のため、5 月は中止

次回ランニング練習会のご案内

6 月 23 日(日)
7 月 28 日(日) 集合場所未定
8 月 休会
9 月 15 日(日) AWADM. com

《準備するもの》

給水、糖分補給などは各自用意。
自動販売機ありますので、紙幣、硬貨を用意。
ごみは各自持ち帰りが原則となっています。



注意 雨天 朝 5 時の段階で判断、降水確率 60%以上で中止