

第1回ランニング練習会予定表

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: 9月23日 9時集合

集合場所: 徳島公園(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
9時	集合、受付
9時5分	準備体操、集合写真
9時15分	走力に応じてランニング
10時15分	整理体操
10時45分	解散

《準備するもの》

給水、糖分補給などは各自用意。

自動販売機多く、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