

第3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: 1月20日 8時45分集合

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
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

AWADM.com の前に
ランニングします



《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