



第 7 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: 6月24日(日) 7時30分集合

集合場所: 徳島市陸上競技場 駐車場付近(徳島市南田宮2丁目116-2)

(下の地図の赤字部分)

《ランニング練習会 タイムスケジュール》

時間	内容
7時30分	集合、受付
7時40分	準備体操、集合写真
7時50分	走力に応じてランニング
8時50分	整理体操
9時	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。



ランニング練習会のご案内

- ・7月22日(日) 場所未定
- ・9月15日(土)
(AWADM.com 開催日)

8月は休会です。



【注意】 雨天 朝 5 時の段階で判断、降水確率 60%以上で中止