



第 8 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: 7月22日(日) 7時30分集合

開催場所: 徳島中央公園

集合場所: 徳島市立体育館入り口(下の地図の赤枠部分)

★駐車場(8台まで)は下記をご利用ください(下の地図赤字部分)

※原田医院 (徳島市南前川町4丁目48)

《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

9月15日(AWADM.com)
8月は休会です。

原田医院駐車場



注意 雨天 朝 5 時の段階で判断、降水確率 60%以上で中止