

# “お花見ラン” ランニング練習会予定表

満開の桜の下で、皆様一緒にランニングしましょう！！

4月は“お花見ラン”と 第14回ランニング練習会の2回実施します。

**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: 4月6日(土) 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

## 次回ランニング練習会のご案内

4月27日(土) AWADM.com

5月26日(日)

6月23日(日)

7月28日(日)

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**