



第 16 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28日(日) 7時45分集合

集合場所: 徳島中央公園西側の駐車場(徳島市立体育館横)
(下の地図の赤丸部分)

8月は猛暑が予想されるため、休会とします。



《ランニング練習会 タイムスケジュール》

時間	内容
7時45分	集合、受付
7時50分	準備体操
8時	走力に応じてランニング
9時	整理体操、集合写真
9時30分	解散

次回ランニング練習会のご案内

7月28日(日)

集合時間: 7時45分

集合場所: 徳島中央公園西側の
駐車場(徳島市立体育館横)

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