

“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13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