



第 14 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23日(日) 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 |

《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。

次回ランニング練習会のご案内

6月23日(日)

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

★徳島中央公園西側の駐車場は、
土日は7時半から駐車できます。



注意 雨天 朝 5 時の段階で判断、降水確率 60%以上で中止