



第 15 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

《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

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



赤の駐車場が集合場所です。

**★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