

一緒に楽しく走りましょう！  
申込不要・参加無料

Tuesday Night

## 2週に1度のグループランニング

# グルラン R&R

**グルラン POINT CARD**

グルラン1回参加につき1ポイント付与！  
楽しく走ってスムージーと交換しよう！



- 第2・4火曜日の夜に開催するグループランです！  
※開催日については、R&Rホームページ、R&R内掲示板でお知らせします。
- 申込不要、参加費無料です。
- いつでも、誰でもご参加できます。ランニング初心者大歓迎です。
- みんなで楽しく走ることを目的にしていますので、指導は行いません。

**18時50分に Run&Refresh Station に集合 各自準備運動してください。**

- ・ランニングのできる格好で集合して下さい。
- ・ランニング用ライトをお持ちの方は持参して下さい。
- ・雨天中止です。微妙な天候な場合は R&R(Tel.201-9200)へお問合せください。

**19時00分ラン開始 駿府城公園中堀コース 6周程度 (約10km)**

**コーディネーター：小林 祐太 (Kobayashi Yuta)**

(ジューススタンドオーナー、ITU 世界ロングディスタンストライアスロン選手権 2015 出場)

—注意事項— ※注意事項を確認・了承の上ご参加ください。

- ・本事業中及び往復途上における事故や怪我については、コーディネーター及び指定管理者(スポーツ・まちづくり共同事業体)は責任をおいかねます。
- ・ランニング中は交通ルールを守り、歩行者の妨げにならないようお願いします。
- ・R&R更衣室の利用、飲食物は有料です。各自でお願いします。
- ・公序良俗に反する行為があった場合、参加をお断りいたします。
- ・R&Rには駐車場がありません。お車でご来館の際は近隣の有料駐車場をご利用ください。