

この春始めよう！ 初心者ジョギング教室

in 駿府城公園



日時： 4/11、4/18(木)19:00～20:30(全2回小雨決行)

※荒天中止、予備日 4/25(木)

★開始時刻 2 時間前から終了時刻の間に、静岡市南部に[大雨・洪水・暴風警報]のうち、いずれか 1 つでも発表されている、または発表された場合は、教室が中止となります。

会場： 駿府城公園内(集合は静岡市駿府城ラン・アンド・リフレッシュステーション)

★当日の受付は、静岡市駿府城ラン・アンド・リフレッシュステーションにて、18:30 より行います。

対象： ジョギング初心者で 20 歳以上の人 ※医師から運動を止められていない方

内容： 正しいフォームを学び、楽しく無理なく走ります。

受講料： 1,000 円 ※当日の集金となります。

定員： 30 人(申込順)

持ち物： 運動のできる服装、タオル、水分補給用の飲み物

申込み： 平成 31 年 4 月 1 日(月)9:00 より、電話にて申込順で受付します。

☎054-654-5151(公財)静岡市体育協会

受付時間 月曜～金曜 9:00～17:00(祝日を除く)

指定管理者：駿府城ラン・アンド・リフレッシュステーション管理運営共同事業体
(公益財団法人静岡市体育協会・公益財団法人静岡市まちづくり公社)